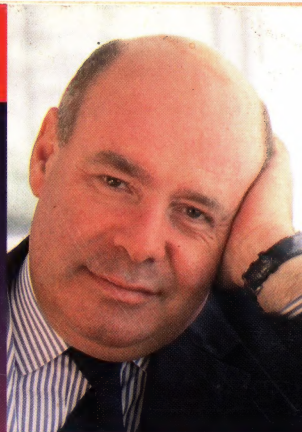


Берегите ваши эмоции СТР. 86



**Михаил
Швыдкой**

Культура
должна
заставить
людей
жить по-
настоящему.

СТР. 68

ридерз дайджест

Reader's Digest

Что нам мешает побеждать в спорте

СТР. 34

Пленник Атласских гор

СТР. 112

Ноябрь 2002

А также Альтернативное лечение: реальные
результаты ★ Вопреки стихии ★ Чудеса Янтарной
комнаты ★ Откуда мы родом? ★ В царстве анаконды

Увядающая, дряблая кожа – это результат



VICHY

LABORATOIRES

уменьшения ее плотности.

NOVADIOL

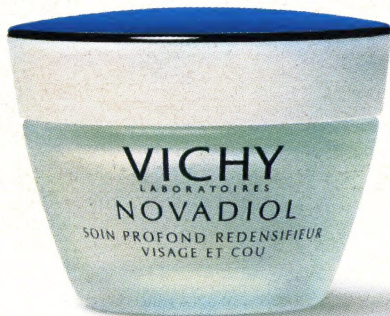
Средство для увядающей кожи лица и шеи
НОВАДИОЛ

1-е средство
с Фито-Флавоном®,
которое повышает
плотность тканей
кожи.

В состав Новадииола входит
комплекс Фито-Флавонов®,
который восстанавливает
плотность тканей кожи.
Результат: плотность кожи
увеличивается, овал лица становится
более четким и подтянутым.
Гипоаллергенно.
Содержит Термальную Воду VICHY.

Заявлено

ФОРМУЛА
ВЫСОКИМ
ПОЖИВЛЯЮЩЕГО
СОДЕРЖАНИЯ



пакетик Новадииол крем для увядающей кожи лица и шеи, 1,5 мл
Изготовитель: Лаборатория Индустриель де Вичи, 21 VICHY RHNE 03300 CREUZIER-LEVEUX, Франция.
Состав/Ingredients: см. на упаковке. Годен до: 03/2005
Подлежит обязательной сертификации.

Через 3 месяца применения плотность кожи повышается на 17%.
Измерение осуществлялось по шкале плотности кожи методом сжатия.



Оценка эффективности проводилась 10 дерматологами
в 8 европейских клинических центрах.

ПРИ ПОКУПКЕ
КРЕМА
2 мини-продукта в
ПОДАРОК*

*Предложение действительно в октябре-ноябре 2002 г.
Количество наборов ограничено.

При выборе средств проконсультируйтесь в аптеке.
Средняя розничная цена от 900 руб.

VICHY. ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ КОЖИ

www.vichy.com. Горячая линия VICHY: (095) 725-63-80

L' O R

Энди Макдауэлл использует оттенок 4.54.

É

A

L

PARIS

БОЛЬШЕ НИ ОДНОГО СЕДОГО ВОЛОСА!
И СОВЕРШЕННО
ЗАЩИЩЕННЫЕ ВОЛОСЫ.

НОВЫЙ

EXCELLENCE
Crème

экстразащитающая крем-краска
Эксэланс Крем



ЭКСТРАЗАЩИЩАЮЩАЯ КРЕМ-КРАСКА
С КЕРАМИДАМИ И ПРОТЕИНАМИ ЗАЩИЩАЕТ
И ВОССТАНАВЛИВАЕТ СТРУКТУРУ ВОЛОС
ИЗНУТРИ ВО ВРЕМЯ ОКРАШИВАНИЯ.

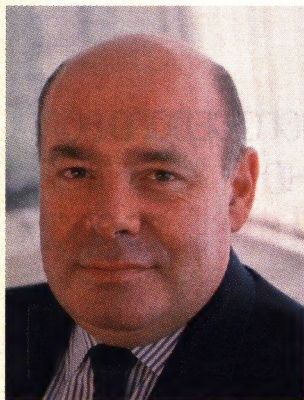
БОГАТЫЙ ЦВЕТ, КОТОРЫЙ СОВЕРШЕННО
ЗАКРАШИВАЕТ СЕДЫЕ ВОЛОСЫ.

ВЕДЬ ВЫ ЭТОГО ДОСТОЙНЫ.

№1 В МИРЕ В КРАСКАХ ДЛЯ ВОЛОС

www.lorealparis.com

L'ORÉAL
PARIS



Министр культуры должен быть оптимистом 68

Михаил Швыдкой:
за «культуру в массы»
и против массовой культуры.

Что нам мешает побеждать в спорте 34

Актуальные проблемы российского спорта.

Уроки любви 42

Посвятив себя уходу за больной дочерью, мать получила возможность осуществить мечту всей своей жизни.

Альтернативное лечение: реальные результаты 49

Специалисты рассказывают о том, что такое акупунктура, магнитотерапия и гипноз и насколько они эффективны.

А ведь я мог бы спасти весь мир! 63

Почему утраченное навсегда кажется
нам таким привлекательным?

Вопреки стихии 76

Медперсонал и пациенты хьюстонской
больницы, которую настиг страшный ураган,
оказались на осадном положении.

Папы всякие нужны 97

А какого папу хочет ваш ребенок?





В царстве анаконды 54

Жизнь этих опасных змей по большей части окружена слухами и легендами.

Берегите ваши эмоции 86

Что делать, если вас охватил гнев.

Отважные женщины объявляют войну наркотикам 92

Когда государство и правоохранительные органы не справляются, матери сами борются за будущее своих детей.

Чудеса Янтарной комнаты 100

Она была похищена, секреты мастеров XVIII века утеряны, и восстановить ее казалось практически невозможным.

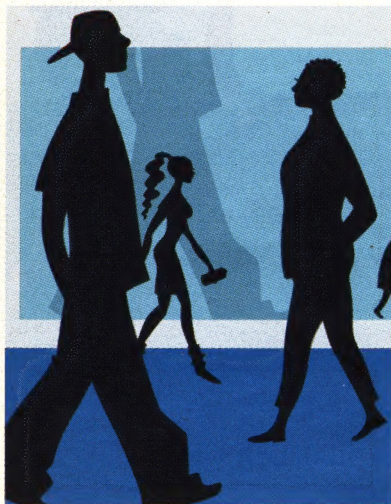
Откуда мы родом? 107

Современная генетика способна в корне изменить сложившееся представление о наших далеких предках.

КНИЖНЫЙ РАЗДЕЛ

Пленник Атласских гор 112

Элемеру Стангу казалось, что он возвращается по той же тропе, по которой поднялся на вершину горы, но он ошибался.



ЖИЗНИ

тренировками, просто займитесь ходьбой.

Герои дня 9

Сила слова13

Ну и денек! 31

Смех лучшее лекарство66

Чего только не бывает142

Наш стиль

Новости из самых разных областей, советы на все случаи жизни, интересные факты.

Будьте здоровы Нужны ли прививки от гриппа? Зачем упражнения страдающим артритом? Что такое холодовая аллергия?..... 131

Путешествия Вы узнаете, где собираются встречать Новый год наши соотечественники, почему в Мексику лучше ехать зимой и как застраховаться, отправляясь на горнолыжный курорт. 136

Отношения Не слишком ли вы давите на окружающих? Что меняет штамп в паспорте? Стоит ли иметь много друзей? 138

Мы и животные Мы расскажем, как уберечь четвероногого друга от отравления и как избежать проблем, которые возникают с самыми маленькими питомцами. 140



Johnson's baby®



Детское масло Johnson's baby разработано специалистами Джонсон и Джонсон с учетом особых характеристик чувствительной детской кожи. Благодаря специальным компонентам масло Johnson's baby прекрасно впитывается, не оставляя жирной пленки на коже, эффективно увлажняет кожу и не препятствует ее естественному дыханию. Нанесенное на влажную кожу, это очищенное, рафинированное минеральное масло сохраняет в 10 раз больше влаги, чем обычные лосьоны и кремы. Масло Johnson's baby не окисляется и не создает питательной среды для микроорганизмов.



С первых дней и на всю жизнь

Оно производится под строжайшим контролем качества, проходя многочисленные лабораторные и клинические испытания. Рекомендуются педиатрами и используется в ведущих родильных домах и детских клиниках.

Масло Johnson's baby с алоэ больше подойдет для кожи, склонной к раздражению. Масло содержит 1% экстракта Алоэ, быстро впитывается и оказывает смягчающее и дезинфицирующее действие.

Новое масло Johnson's baby с экстрактом ромашки увлажнит и смягчит даже очень сухую кожу. Масло с ромашкой также оказывает успокаивающее воздействие и обладает очень приятным запахом.

Главный редактор: Э. Медведева
Редакторы: В. Кулагина, Е. Питерская
Технический редактор: С. Ермаков
Корректор: М. Таги-Заде
Секретарь редакции: О. Хвостик
Финансовый менеджер: И. Семенюк
Директор по маркетингу: О. Беклемишева
Менеджер по производству: С. Егорова
Директор по рекламе: З. Чередниченко
Менеджер по рекламе: В. Косенко

© 2002 Издательский Дом Ридерз Дайджест
Воспроизведение в любом виде, полностью или частями, на русском и других языках запрещено
Издатель: ЗАО «Издательский Дом Ридерз Дайджест». Зарегистрирован в Министерстве печати и информации Российской Федерации.
Свидетельство № 012399. ISSN 1018-3795

Адрес русской редакции:
119021, Москва, Зубовский бульвар, 17
тел. (095) 725-25-70, www.rd.ru

Отпечатано в типографии R.R. Donnelley
Europe Sp. z o.o., Краков, Польша

Тираж: 450 000 экземпляров

Ридерз Дайджест Ассосиэйшн, Инк. (США)
Председатель правления и
Генеральный директор: Томас О. Райдер
Главный редактор: Эрик У. Шрайер
Директор зарубежных изданий журнала:
Конрад Кишел
Президент, Европейские компании:
Йен К. Марш

Адрес Главной редакции: Reader's Digest,
Pleasantville, NY 10570, U.S.A.

Журнал «Ридерз Дайджест» издается на английском [США, Великобритания, Австралия, Канада, ЮАР, Новая Зеландия, Индия, Азия], испанском [США, Латинская Америка, Испания], португальском [Португалия, Бразилия], шведском, финском, норвежском, датском, французском [Бельгия, Франция, Швейцария, Канада], немецком [Германия, Швейцария], итальянском, голландском [Голландия, Бельгия], китайском, русском, венгерском, чешском, словацком, польском, корейском и тайском языках

ВНИМАНИЕ!

Конкурс для читателей!

До 1 января 2003 года присылайте в редакцию забавные и смешные истории, взятые из жизни, или анекдоты объемом не более 300 слов.

Победители конкурса получают приз: 500 рублей.

Истории, победившие в конкурсе, будут опубликованы в рубриках:

Ну и денек! — забавные происшествия на работе.

Чего только не бывает — курьезные случаи из жизни.

Смех лучшее лекарство — анекдоты. (Обязательно укажите источник.)

Не забудьте указать Ваше имя, адрес, номер телефона и дату отправки. К сожалению, редакция не располагает возможностью комментировать и возвращать рукописи.

Наш адрес: 119021, Москва, Зубовский бульвар, 17, «Ридерз Дайджест».

Пометка на конверте «Конкурс «В рубрику»». Желаем удачи.

РЕДАКЦИЯ

Герои дня®

ГЛАВНАЯ В ЖИЗНИ ИГРА

Мэйбл Чидиак смотрела телевизор, лежа в постели, когда раздался громкий стук. Она подумала, что муж, должно быть, забыл ключи и не может открыть дверь. Нехотя она вылезла из-под одеяла.

Суматошная суббота подошла к концу, Чидиак наконец-то уложила дочек спать и сама легла, решив посмотреть фильм. Александрия, которой не было еще и двух, спала в своей кроватке в родительской комнате, а трехлетняя Кристин прикорнула рядом с матерью.

Чидиак открыла дверь спальни и тут же отпрянула от нестерпимого жара и густых клубов душающего черного дыма. Она захлопнула дверь, сердце ее сжалось. Семья оказалась в ловушке. Чидиак посмотрела на своих дочек, которые мирно спали и не ведали об опасности.

В ужасе распахнув окно своей спальни на втором этаже, она стала звать на помощь. Дороги в округе Клифтон, штат Нью-Джер-



Первоклассный игрок. — Самую свою памятную игру Алекс Ривера сыграл вне поля.

си, обледенели, лужайки запорошил снег. Соседи подходили, но останавливались на обочине дороги, как будто ожидая начала какого-то представления. Люди смотрели на дом и показывали на пламя, и лишь один подошел ближе всех — крепкий молодой человек остановился под окном Чидиак и крикнул:

Герои дня

«В доме есть кто-нибудь, кроме вас?»

— Двое моих детей! — прокричала она в ответ.

Алексу Ривере было всего 16 лет, но из-за своего роста — почти 190 сантиметров — он выглядел старше. Он провожал домой свою девушку, Дейну Кеннинг, когда они заметили пламя, вырывавшееся из соседнего дома.

Пока Дейна звонила в службу спасения, Ривера забарабанил в дверь Чидиак. Он уже собирался вышибить ее, но крики его остановили. Он увидел, как внутри дома взметнулось пламя. Из открытых окон спальни вырвался дым.

Ривера понял, что обитатели дома заперты в ловушке. И тут его осенило. «Вам придется бросить детей в окно, — сказал он Чидиак. — Я поймаю их. Обещаю вам».

Одетый в форменный пиджак, Ривера не чувствовал жара. Он был одним из лидеров школьной бейсбольной команды, и теперь ему предстояло сыграть главную в его жизни игру.

ЧИДИАК ЗНАЛА, что другого выхода нет. Ей придется довериться этому настойчивому юноше. Взяв на руки спящую Александрию, Чидиак подошла к окну.

— Бросьте ее мне, — велел Ривера. Чидиак помедлила, потом перегнулась вместе с Александрией через подоконник. Настал самый ужасный момент в ее жизни: она отпустила ребенка. В воздухе де-

вочка проснулась и закричала. Через несколько мгновений Ривера уже держал ее на руках.

ВЕРНУВШИЕСЯ за второй дочкой, Чидиак ужаснулась. Где Кристин? От пожара электричество вышло из строя, и в темноте и густом дыму ничего нельзя было разглядеть. Она где-то здесь, подумала Чидиак и стала шарить во тьме, пока не нащупала ножку дочки. На мгновение она прижала малышку к груди, потом тоже бросила ее Ривере.

Эту поймать будет сложнее, промелькнуло в голове Риверы. Падая вниз головой, сонная девочка ударилась о карниз и закричала. Но Ривера сумел поймать ее, перехватив поперек туловища.

Они с Дейной увели перепуганных детишек домой к Дейне, потом Ривера бросился назад, на помощь их матери. Теперь у него появился помощник — полицейский Майкл Хуменик.

В спальне стало так жарко, что Чидиак казалось, будто у нее на шее горит кожа. Она вылезла из окна и повисла, держась за подоконник. Металл был такой раскаленный, что она не выдержала, разжала пальцы и упала на руки своим спасителям. «Где мои дети?» — тут же закричала она.

Перемазанный сажей Ривера отвел Чидиак к девочкам и только потом побежал назад, где уже работали пожарные. Белая алюминиевая обшивка покорибилась, первый



Снижение и коррекция веса

- Индивидуальные программы, позволяющие устранить причины набора веса
- Очищение и оздоровление организма
- Полное обследование состояния здоровья
- Антистрессовые программы
- Уникальный китайский массаж
- Антицеллюлитный комплекс
- Программа стабилизации веса в лучшем восточном фитнес-клубе

ПОХУДЕТЬ НАВСЕГДА
до 10 кг за 10 дней

Комфортно. Дорого. Эффективно.

Москва: ул.Покровка 42/5, подъезд №1
(095) 937 7042, 917 9966 (без выходных)

Ежедневный прием, проведение
лучшие специалисты Европы и Азии

ПРОФЕССИОНАЛИЗМ И СЕРВИС. ПЕРВОКЛАССНОЕ КАЧЕСТВО ВСЕХ ПРЕПАРАТОВ.

Герои дня

этаж сгорел дотла. Пожарные вытащили мебель на лужайку. Перед уходом Ривера взглянул на обуглившийся диван и увидел, как на все еще тлеющей обивке всыхнул крохотный оранжевый огонек. До этого момента у него не было времени для страха. Теперь же он был потрясен.

— Меня поразило, что этот парень возвращался туда три раза —

три раза! — говорит помощник начальника пожарной команды Ричард Бакса. Вокруг дома собралось много взрослых, но только 16-летний Ривера пришел на помощь Чидиак и ее детям.

Время от времени Ривера вспоминает ту ночь. «В жизни случаются страшные вещи, — говорит он. — Нужно дорожить каждой минутой».

— КОННИ МАКНАМАРА, США

Дом для жизни

СУББОТА. Два часа дня. Людмила Васильевна Соломина, добровольная помощница Первого Московского хосписа, переодевается в халат и входит в палату. Больные всегда встречают ее с радостью: никто другой не умеет так чутко слушать, так сочувствовать. У Соломиной нелегкая миссия, ее подопечные — онкологические больные на последней стадии.

Шесть лет назад Соломина откликнулась на одно из объявлений о наборе добровольных помощников в хоспис. К тому времени она уже вышла на пенсию, но, чувствуя, что еще может быть полезной людям, не смогла сидеть без дела. Цель существования хосписа в том, чтобы безнадежно больные люди могли уйти достойно. Тяжелая работа и большая текучесть кадров — характерная черта работы хосписной службы, но Людмила Васильевна остается верной своему выбору. «Я все время думаю о моих боль-

ных, — рассказывает она. — Когда я долго их не вижу, даже скучаю».

Соломина вспоминает одну из пациенток, Татьяну Иосифовну. Эта женщина пролежала парализованной восемь лет в одной и той же позе на спине. Долгая болезнь сделала ее капризной и раздражительной, дочь почти не навещала ее. Только Соломина смогла установить с ней душевные отношения: с ней Татьяна Иосифовна делилась абсолютно всем. Соломина оставалась со своей больной до последней минуты.

— Самое главное в нашей работе — искреннее сочувствие и терпение, — говорит Соломина. — Не жди, пока тебя позовут и попросят о помощи. Ты сам должен сделать первый шаг.

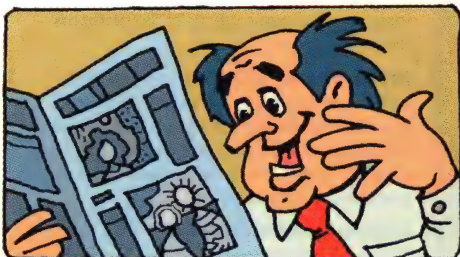
— ИРИНА АГЕЙКИНА, Россия

Если вы хотите стать добровольцем хосписа, позвоните по телефону (095) 245-75-96. Более подробную информацию можно получить на сайте: www.hospice.ru

Сила слова®

Софья Луканина

ПРиведенные ниже слова встречаются в нашумевшем романе В. Пелевина «Generation «П»». Переверните страницу и проверьте, готовы ли вы к встрече с современной русской литературой.



- 1. эсхатологический** — связан с А: изучением морского дна. Б: медициной. В: геологией. Г: теорией познания.
- 2. монетаристский** — имеющий отношение к А: диктатуре. Б: политике. В: денежной сфере. Г: расточительству.
- 3. сакраментальный** — А: скандальный. Б: обычный. В: мистический. Г: честолюбивый.
- 4. копирайтер** — А: специалист в области авторского права. Б: переписчик рукописей. В: автор рекламных текстов. Г: редактор.
- 5. brutalный** — А: неизбежный. Б: непонятный. В: ханжеский. Г: грубый.
- 6. суггестивный** — связанный с А: внушением. Б: хирургией. В: сельским хозяйством. Г: строительством.
- 7. визуальный** — А: призрачный. Б: видимый. В: общеизвестный. Г: точный.
- 8. архетип** — А: устаревшее понятие. Б: прообраз. В: консерватор. Г: важное обобщение.
- 9. коннотация** — А: версия. Б: соперничество. В: подтекст. Г: рецензия.
- 10. мантра** — А: блюдо. Б: заклинание. В: состояние блаженства. Г: вид одежды.
- 11. прайм-тайм** — А: самое дорогое эфирное время. Б: первый показ. В: дополнительное время. Г: рекламная пауза.
- 12. пуризм** — А: религия. Б: философия. В: заболевание. Г: стремление к чистоте нравов.
- 13. рефлексия** — А: реакция. Б: самоанализ. В: сокращение мышц. Г: нарушение речи.
- 14. дефиниция** — А: уловка. Б: легенда. В: определение. Г: парадокс.
- 15. креативный** — А: агрессивный. Б: творческий. В: изменчивый. Г: давно забытый.
- 16. таблоид** — А: биржевая сводка. Б: рекламный щит. В: листовка. Г: бульварная газета.
- 17. трансцендентный** — А: потусторонний. Б: преходящий. В: фантазмагорический. Г: межпланетный.

ОТВЕТЫ:

1. **эсхатологический** — [Г] связанный с теорией познания; имеющий отношение к *эсхатологии*, учению о конце света и загробной жизни.
2. **монетаристский** — [В] имеющий отношение к денежной сфере. *Монетаризм* — теория, согласно которой денежная масса играет решающую роль в экономической политике государства.
3. **сакраментальный** — [Б] обычный, закрепившийся в традиции; также ритуальный, связанный с религиозным обрядом.
4. **копирайтер** — [В] автор рекламных текстов, тот, кто придумывает слоганы и составляет проспекты и другие материалы для рекламных кампаний.
5. **брутальный** — [Г] грубый. *Брутализм* — направление в современной архитектуре, отличающееся отказом от декоративных приемов и стремлением к максимально простым и грубым формам.
6. **суггестивный** — [А] связанный с внушением; вызывающий определенные представления, идеи. *Суггестопедия* — система ускоренного обучения посредством гипнотического внушения.
7. **визуальный** — [Б] видимый, непосредственно воспринимаемый зрением. Например, визуальное наблюдение.
8. **архетип** — [Б] прообраз, первичная форма, образец; самый древний, не дошедший до нас оригинальный текст какого-либо памятника письменности, к которому восходят последующие тексты данного произведения.
9. **коннотация** — [В] подтекст, дополнительное значение слова или выражения, придающее ему определенную эмоциональную окрашенность.
10. **мантра** — [Б] ритуальное заклинание ведизма и индуизма, часто используется в медитации.
11. **прайм-тайм** — [А] самое дорогое эфирное время, когда максимальное количество людей смотрят телевизор или слушают радио (обычно с 19 до 22 часов).
12. **пуризм** — [Г] стремление к чистоте и строгости нравов, иногда показное. В лингвистике — стремление сохранить язык в неизменном виде, оградить от новшеств.
13. **рефлексия** — [Б] самоанализ, размышление о своем внутреннем состоянии, склонность осмысливать свои переживания и действия.
14. **дефиниция** — [В] определение, кратко отражающее наиболее существенные признаки предмета или явления.
15. **креативный** — [Б] творческий, созидательный, новаторский.
16. **таблоид** — [Г] бульварная газета; первоначально — малоформатная газета со сжатым, концентрированным изложением информации, названа по аналогии с таблеткой как концентратом лекарства. Англ. *tabloid* (таблетка).
17. **трансцендентный** — [А] потусторонний, запредельный по отношению к какой-либо сфере или к миру в целом; в идеалистической философии — недоступный познанию, находящийся за пределами опыта.

Оценка вашего знания слов

8-10 Хорошо **11-13** Отлично **14-17** Превосходно

РЕКЛАМНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

НОВАЯ КУХНЯ

Следуя советам
«Новой кухни»,
вы накроете
стол всего за
30 минут!

Смелые комбинации
продуктов
и неожиданные
способы готовки
помогут
разнообразить
меню
ежедневных
семейных трапез
и праздничных
застольев.



Убедитесь, что на **ВАШЕЙ КУХНЕ** все для этого есть!

НОВАЯ КУХНЯ



1 столовая ложка муки, соль и черный перец, 2 куса телятины, примерно по 100 г каждый, 6 листьев свежего шалфея, 1 столовая ложка растительного масла, 40 г сливочного масла, лимон, 4 столовые ложки куриного бульона или воды.

В одной порции: калории – 324, углеводы – 4 г, белки – 24 г, жиры – 24 г. Хороший источник витаминов А, группы В и Е и цинка.



4 толстых куса свежей трески, примерно по 175 г каждый, 2 чайные ложки оливкового масла, соль и черный перец, 1 лук-шалот, 350 г соцветий брокколи, 225 г жирных сливок.

В одной порции: калории – 473, углеводы – 3 г, белки – 37 г, жиры – 35 г, хороший источник витаминов А, группы В, С, Е, а также селена и солей фолиевой кислоты.

ПИКАТА ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ШАЛФЕЕМ И ЛИМОНОМ

Каждый ломтик нежной телятины в освежающем лимонно-сливочном соусе как фирменным знаком украшен единственным листиком свежего шалфея, который и придает тонкий аромат.

Время приготовления: 15 минут. Выход: 2 порции.

- Нагреть заранее духовку и оставить на малой отметке. Муку высыпать на доску или широкую тарелку, добавить в муку соль и перец. Разрезать телятину на три равных по толщине ломтика, посыпать шалфеем и обвалять в муке.
- Разогреть растительное и сливочное масло. Выложить телятину, обжарить в течение 2 минут с двух сторон и поставить в духовку. В бульон добавить сок лимона, растительное масло и варить, помешивая, 10 минут. Полить соусом телятину и жарить в духовке до готовности.
- Пикату из телятины подают с молодым вареным картофелем и зелеными овощами, например замороженным горошком или брокколи.

ТРЕСКА С БРОККОЛИ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

Рыба готовится в духовке, пока Вы трудитесь над вкусным гарниром из сливок с изумрудными специями цвета брокколи.

Время приготовления 30 минут. Выход: 4 порции

- Нагреть духовку до 180°C. Обсушить куски трески, слегка смазать растительным маслом, хорошо посолить и поперчить.
- Разрезать фольгу на 4 части. На каждый кусок фольги положить по порции рыбы, сложить края так, чтобы образовался просторный пакет, и плотно закрутить швы. Поместить пакеты на противень и запекать 15 минут.
- В это время натереть луковицу шалота. Промыть брокколи и разобрать на небольшие соцветия.
- Разогреть растительное масло на сковороде и поджарить в нем шалот, пока не станет полупрозрачным.
- Добавить брокколи, налить 150 мл воды и довести до кипения; затем накрыть и оставить кипеть 4-5 минут, пока брокколи не станет мягкой. Снять крышку, увеличить огонь и варить еще, пока в сковороде не останется 1-2 столовые ложки воды.
- Выбрать четыре веточки эстрагона для украшения и добавить их к брокколи. Влить сливки, приправить солью и перцем по вкусу, снять с огня и держать в теплом месте.
- Вынуть пакеты с треской из духовки, развернуть и переложить рыбу на слегка подогретые тарелки. Сверху выложить брокколи со сливками, украсить эстрагоном и подавать на стол.

Совет по сервировке:

К этому блюду можно подать тосты и салат.

Вы когда-нибудь мечтали о настоящей модели Пининфарина – той, которая послушна кончикам Ваших пальцев?



Товар сертифицирован

Для большинства людей скоростные красные автомобили всемирно известного дизайнера Пининфарина – нечто недостижимое. Но плита, которую он разработал для нас, – первая на рынке модель с сенсорным управлением и для духовки, и конфорок, – доступна многим.

Вы сможете познакомиться с линией «Горенье от Пининфарина» в лучших магазинах бытовой техники.



gorenje

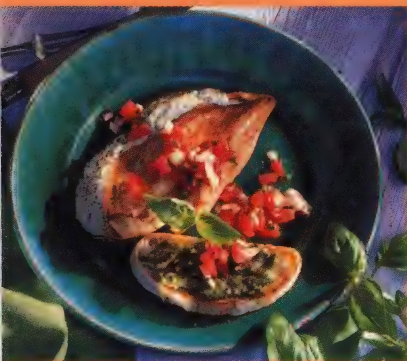
pini farina

Москва: (095) 933 2999, С.-Петербург: (812) 320 9696, Красноярск: (3912) 66 10 20

НОВАЯ КУХНЯ



1 средняя луковица, 1 большой твердый баклажан, 10 вяленых помидоров, 6 маленьких корншонов, 3 зубчика чеснока, несколько ломтиков зелени тимьяна и петрушки, 1 чайная ложка семян горчицы, 1 чайная ложка винного уксуса, 2 чайные ложки каперсов, 1 длинный батон, соль и перец по вкусу, 2 столовые ложки оливкового масла. В одной порции: калории – 357, углеводы – 55 г, белки – 10 г, жиры – 12 г, хороший источник витаминов группы В, а также С и Е.



4 куриные грудки без кожи и костей по 175 г каждая, 100 г сыра рикотта, 5 столовых ложек соуса песто, 2 столовые ложки оливкового масла, черный перец, 2 мясистых помидора, 1 небольшая красная луковица, 1 зубчик чеснока, небольшой пучок базилика, 1 батон итальянского хлеба. В одной порции: калории – 420, углеводы – 21 г, белки – 53 г, жиры – 21 г, высокое содержание витаминов А, группы В и Е.

ПАШТЕТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Теплый паштет из баклажанов, насыщенный зеленью и пряностями, имеет замечательный копченый привкус, хорош и как закуска, и как самостоятельное легкое блюдо.

Время приготовления: 30 минут. Выход: 4 порции.

- Слегка подогреть растительное масло в сковороде. Очистить луковицу, мелко порезать и обжарить в течение 5 минут до мягкости.
- Баклажан порезать кубиками и положить в сковороду с луком. Готовить, помешивая, на среднем огне 8-10 минут или до мягкости.
- Помидоры вместе с корншонами и чесноком порезать и добавить к баклажанам.
- Тимьян и петрушку мелко порубить. Немного петрушки отложить для украшения блюда, остальную зелень вместе с семенами горчицы, уксусом и каперсами добавить к содержимому сковороды. Проварить, часто помешивая, в течение 5 минут.
- Нарезать длинный батон и поджарить ломтики на сковороде с ребристым дном.
- Посолить и поперчить баклажанную смесь, затем смешать до однородной массы в кухонном комбайне или вручную.
- Разложить паштет по тарелкам, посыпать нарезанной зеленью петрушки и подавать с тостами.

КУРИЦА С СЫРОМ РИКОТТА И ТОМАТНОЙ САЛСОЙ

Соус песто придает этому блюду удивительное богатство вкуса и цвета, а салса из томатов, базилика и красного лука добавляет освежающую пикантность.

Время приготовления: 25 минут. Выход: 4 порции.

- Разогреть гриль. Сделать глубокий боковой надрез вдоль каждой куриной грудки, чтобы получился «карман».
- Положить в небольшую миску сыр рикотта и 1 столовую ложку соуса песто, перемешать. Нафаршировать этой смесью каждую куриную грудку и прижать сверху, чтобы начинка не выпала.
- Положить грудки в смазанный маслом противень для гриля и поперчить. Обжаривать в сильно разогретом гриле 7-8 минут с каждой стороны.
- Для томатной салсы: помидоры, лук, чеснок нарезать, перемешать и поперчить. Листочки базилика добавить в салсу.
- Четыре ломтика хлеба намазать соусом песто. Установить решетку гриля над противнем с курицей, положить на нее хлеб и обжаривать до румяной корочки. Подавать с куриными грудками и соусом салса.

Совет: Для быстрого измельчения помидоров, лука и чеснока мы рекомендуем использовать кухонный комбайн, при этом на каждый из ингредиентов тратятся считанные секунды, и тогда сохранится, как и положено, неоднородная структура соуса салса.

50 лет сладкой жизни на кухне!



Уже полвека комбайн Bosch — первый помощник на европейских кухнях.

И так будет всегда! В честь этого события Bosch представляет юбилейную модель **кухонного комбайна MUM4756EU Edition 50**. Этот комбайн собрал в себе все необходимое, чтобы воплотить самые смелые кулинарные фантазии. Мощность 600 Вт и электронная стабилизация скорости, стеклянный блендер с возможностью колки льда. Чаша из нержавеющей стали, универсальная резка, пресс для цитрусов, традиционная шнековая мясорубка....

И при всей своей функциональности комбайн очень компактен и прост в обращении! Доверьте ему свои заботы и разделите с нами праздник.

Сладкая жизнь
продолжается!



Бытовая техника
Безупречно. Bosch

BOSCH

НОВАЯ КУХНЯ



1 литр овощного бульона или воды, 1 средняя картофелина, 1 луковица, 500 г моркови, 2 больших зубчика чеснока, соль и черный перец, 1 свежий перец чили, корень имбиря, 1 лимон или лайм, 2 столовые ложки оливкового масла, специи по вкусу, 1 чайная ложка подогретого кунжутного масла. В одной порции: калории — 149, углеводы — 19 г, белки — 3 г, жиры — 9 г, источник витаминов А, группы В, С, и Е.



2 маленькие луковицы красного репчатого лука, 4 большие луковицы лука-шалот, 250 г слоеного теста, 1 яйцо, несколько веточек свежего тимьяна, 4 столовые ложки оливкового масла, соль и черный перец.

Для салата: 100 г листьев шпината, 100 г салата, 50 г очищенных грецких орехов, 50 г любого сыра, 3 столовые ложки жирных сливок, 1 столовая ложка масла из грецких орехов, 1 чайная ложка уксуса из хереса.

В одной порции: калории — 571, углеводы — 26 г, белки — 11 г, жиры — 47 г, хороший источник витаминов А, группы В, С, Е, солей фосфорной кислоты и кальция.

ОСТРЫЙ МОРКОВНЫЙ СУП

Морковь и имбирь прекрасно дополняют друг друга, особенно в этом густом овощном супе в сочетании со свежим зеленым перцем чили и восточными специями.

Время приготовления: 30 минут. Выход: 4-6 порций.

Для украшения: листья кориандра, цедра лимона или гренки.

- Бульон или воду довести до кипения. Очистить зубчики чеснока и мелко нарезать их.
- Когда бульон закипит, добавить овощи, чеснок и немного соли. Снова довести до кипения, уменьшить огонь, неплотно накрыть крышкой и варить 15-20 минут.
- Тем временем промыть, очистить от семечек и нарезать чили, измельчить имбирь и выжать сок лимона или лайма.
- Разогреть оливковое масло и поджаривать чили и имбирь одну минуту, так, чтобы они не подгорели. Добавить специи и сок, перемешать; готовить еще одну минуту.
- Добавить кунжутное масло и готовить, непрерывно помешивая, до загустения.
- Когда овощи станут мягкими, добавить имбирный соус, затем все смешать до образования однородного пюре. Влить в овощной бульон, добавить черный перец по вкусу и подавать, предварительно украсив блюдо.

СЛОЕННЫЕ ВАТРУШКИ С ЛУКОВОЙ НАЧИНКОЙ И САЛАТОМ

Красный репчатый лук и лук-шалот особенно хороши для выпечки на скорую руку, так как они не теряют своего вкуса и свежести.

Время приготовления: 30 минут. Выход: 4 порции.

- Разогреть духовку до 220°C. Красный репчатый лук тонко нарезать. Лук-шалот разрезать на четыре части.
- Слегка посыпать мукой рабочую поверхность, разрезать тесто на две части и раскатать каждую так, чтобы получился прямоугольник со сторонами 30 на 15 см. Вырезать из каждого по два больших круга с помощью тарелки диаметром 13-15 см. Разложить круги на большом противне.
- Слегка взбить яйцо и аккуратно смазать круги теста. Положить в центр каждого круга горку лука обоих сортов (по четверти от всего количества), оставив свободными края в 2 см. Веточки тимьяна выложить сверху.
- Слегка сбрызнуть лук оливковым маслом, поперчить и посолить по вкусу. Поставить слойки в духовку и выпекать 20 минут до золотистой корочки.
- Тем временем приготовить салат. Листья шпината и салата сложить в салатницу. Крупно порубить грецкие орехи и добавить к зелени.
- Сыр размять со сливками и перемешать все до однородной массы. Затем взбить ее с маслом из грецких орехов и винным уксусом, приправить по вкусу черным перцем. Полить салат заправкой и слегка перемешать.
- Готовые слойки разложить по тарелкам и подавать вместе с заправленным салатом.

НОВАЯ КУХНЯ

СВИНИНА С ЯИЧНОЙ ЛАПШОЙ И ГРИБАМИ

Пикантный вкус свинине, жаренной с лапшой и овощами, придает бархатистый соус из сливок и горчицы.

Время приготовления: 20 минут. Выход: 4 порции.

- Нагреть духовку до небольшой температуры, вскипятить воду для лапши, слегка посолить.
- Нарезать свинину тонкими полосками, поперчить. Зеленый лук и сельдерей нарезать ломтиками.
- Жарить свинину на сильном огне, постоянно мешая, 4-5 минут, пока не подрумянится. Затем поставить сковороду в теплую духовку.
- Сельдерей и зеленый лук обжарить 5 минут. Добавить грибы и жарить до готовности.
- Опустить в кипящую воду лапшу, варить 3 минуты, затем тщательно слить воду.
- На сковороде — к грибам и зелени — добавить горчицу и сливки, довести до кипения. Затем выложить свинину, все хорошенько прогреть, посолить по вкусу.
- Выложить жареную свинину с соусом поверх лапши, посыпать оставшимся зеленым луком и подавать к столу.

Другой способ приготовления: Можно также вместо свиной использовать говяжью или куриное филе.



Соль и черный перец, 500 г свиной вырезки, 8 головок молодого лука с зеленью, 300 г сельдерея, 300 г белых грибов или шампиньонов, 1 столовая ложка оливкового масла, 250 г тонкой яичной лапши, 3 столовые ложки горчицы, 170-200 г сливок.

В одной порции: калории — 622, углеводы — 48 г, белки — 40 г, жиры — 36 г, хороший источник витаминов группы В и солей фолиевой кислоты, селена и цинка.

ФРИТАТТА С ОРЕШКАМИ, ШПИНАТОМ И ГРИБАМИ

Специально для вегетарианцев!

Этот сырный омлет с начинкой из шпината и нежных грибов с вкраплениями твердых орешков в горячем виде хорош как для завтрака, так и для ужина.

Время приготовления: 25 минут. Выход: 4 порции.

- Сильно разогреть гриль. Шпинат и петрушку нарезать и отложить в сторону.
- В большой сковороде разогреть оливковое масло. Мелко нарезать лук и жарить, помешивая, на умеренном огне 3-4 минуты.
- Грибы очистить, порезать и добавить в сковороду с луком и жарить, часто помешивая, еще 3-4 минуты.
- Добавить шпинат и жарить 3-4 минуты на очень сильном огне, часто помешивая, пока зелень не станет мягкой, а излишки жидкости не выпарятся. Высыпать в сковороду орешки, размешать и убавить огонь.
- Яйца разбить в миску, затем влить две столовые ложки холодной воды и всыпать измельченную петрушку. Добавить соль и перец, взбить в однородную массу.
- Яичную смесь вылить на сковороду со шпинатом и жарить 5 минут до образования снизу золотистой корочки, время от времени приподнимая края омлета, чтобы непрожарившаяся смесь стекала на дно.
- Сыр натереть, посыпать омлет и поставить в гриль на 2-3 минуты, пока фритатта не загустеет и не обретет золотистый оттенок.



250 г молодых листьев шпината, пучок свежей петрушки, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 небольшая луковица, 350 г мелких грибов, 70 г обжаренных орешков кашью, 5 яиц, соль и черный перец, 100 г сыра чеддер или пармезан.

В одной порции: калории — 395, углеводы — 6 г, белки — 22 г, жиры — 32 г, высокое содержание витаминов А, С, Е, группы В, а также солей фолиевой кислоты, кальция, железа, селена и цинка.

Другой способ приготовления: Испечь фритатту можно также на противне под грилем. Подавать омлет в холодном или горячем виде с хлебом и салатом из помидоров.

НОВАЯ КУХНЯ



4 куса филейной части баранины примерно по 125 г каждый. Для украшения пучок кресс-салата.

Для соуса: 2 чайные ложки семян тмина, 1 чайная ложка молотого кориандра, 1 чайная ложка молотой корицы, 1 чайная ложка паприки, черный перец, 200 мл красного вина, 50 г сахарного песка, 200 г свежей красной смородины.

В одной порции: калории — 400, углеводы — 16 г (сахар — 15 г), белки — 24 г, жиры — 24 г (насыщенные жиры — 11 г), хороший источник витаминов группы В, С и Е, а также железа и цинка.



550 г кабачков, соль и черный перец, 4 крупные камбалы, шнитт-лук, укроп, петрушка, 70 г сливочного масла, долька лимона.

В одной порции: калории — 554, углеводы — 2 г, белки — 84 г, жиры — 22 г, источник витаминов: А, В, С, Е, а также цинка и железа.

БАРАНЬЯ ОТБИВНАЯ С КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

С соусом из красной смородины, сваренной в красном вине со специями, это блюдо украсит любой праздничный стол.

Время приготовления: 25 минут. Выход: 4 порции.

- Для соуса: смешать все специи с хорошо помолотым черным перцем, добавить красное вино и сахар.
- Несколько веточек оставить для гарнира. Остальные ягоды отделить от стеблей, выложить в кастрюлю с вином. Довести до кипения на умеренном огне, помешивая. Уменьшить огонь и оставить кипеть на маленьком огне 12-15 минут, пока жидкость не начнет сгущаться в сироп.
- Для получения хрустящей корочки бараньи отбивные обвалять в молотых специях и поджаривать на гриле 5 минут.
- Кресс-салат просушить и удалить все жесткие части. На тарелку налить немного соуса, выложить баранью отбивную, добавить кресс-салат и кисточку красной смородины.

КАМБАЛА-ГРИЛЬ С КАБАЧКАМИ

Легкое и изысканное блюдо из поджаренной на гриле белой рыбы и нежных кабачков удовлетворит вкус даже самых взыскательных гурманов.

Время приготовления: 30 минут. Выход: 4 порции.

- Вымыть, обсушить и нарезать кабачки соломкой (или натереть на крупной терке), посолить.
- Рыбу промыть и просушить, сделать по три разреза по диагонали.
- Нарубить зелень, размять со сливочным маслом.
- Поджарить кабачки в течение 10 минут.
- В плоскую посуду для гриля выложить рыбу, побрызгать соком лимона, готовить 5 минут.
- Порцию масла с зеленью положить на каждый кусочек рыбы, выложить кабачки и готовить все на гриле 2-3 минуты.

Совет: Можно поджарить на гриле в микроволновке вместе с рыбой половинки помидоров и подать их со свежим хлебом. Вместо камбалы можно использовать треску, палтус или лосось.

SAMSUNG



Samsung **SuperGrille**

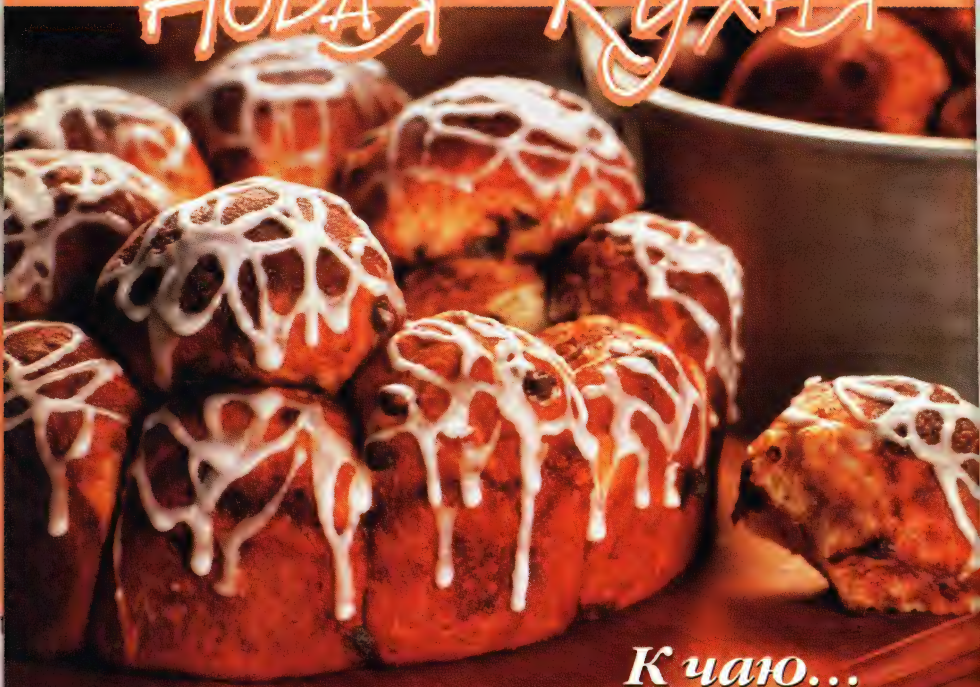
Быстрее и вкуснее!

Новая микроволновая печь Samsung SuperGrille произведет настоящую революцию и на Вашей кухне, и в Вашей жизни. Благодаря тройному автоматическому грилю мясо равномерно обжаривается со всех сторон, сохраняя свою сочность, а главное - готовится в два раза быстрее, так что у Вас остается больше времени на себя. Samsung SuperGrille - стоит попробовать!



Товар сертифицирован.
Информационный центр: (095) 937-7979;
www.samsungelectronics.ru

НОВАЯ КУХНЯ



К чаю...

Ничто так удачно не завершает трапезу, как доброе неторопливое чаепитие с домашними пирогами, ароматным вареньем. Заваривая чай, добавьте немного пряностей: корицу, бадьян, имбирь, мяту, тмин или сушеную цедру апельсина и лимона.

Кексы «Скон»

Время приготовления: 15-20 минут.

250 г муки, 3 чайные ложки сахарной пудры, 50 г масла, 100 мл молока, 2 столовые ложки молока для смазывания кексов.

- Разогреть духовку до 220°C. Растереть муку, пудру, соль и масло.
- Сделать углубление в полученной смеси, добавить туда молоко и вымесить тонкую полоску из теста. Оставить на несколько секунд на посыпанной мукой поверхности, чтобы оно размягчилось. Затем сформировать из теста круг толщиной 2,5 см. Этот круг разделить на кусочки любой формы.
- Поместить тесто в формочки для выпечки и сбрызнуть поверхность молоком. Выпекать в духовке до готовности в течение 10-15 минут.

Кексы «Софт Рок»

Время приготовления: 15-20 минут.

250 г муки, 120 г размягченного маргарина, 1 яйцо, 115 г сухофруктов, 1-2 ложки молока.

- Разогреть духовку до 200°C.
- Высыпать муку в емкость и растереть с маргарином. Разбить яйцо и добавить остальные ингредиенты. Все перемешать. Готовое тесто разложить в формы.
- Выпекать до готовности 15-20 минут, затем остудить и подавать к столу.

В любой из кексов можно добавить по Вашему вкусу: корицу, грецкие орехи, изюм и цукаты.

Старинный рецепт чая для «зимы»: 3 чайные ложки черного чая, 1 чайная ложка меда, 1 чайная ложка водки. Все залить кипятком и дать настояться 5 минут. Согреть в самую суровую зиму.



Пешком за здоровьем

Просто начните двигаться. Десятиминутной прогулки достаточно для того, чтобы обеспечить хорошее самочувствие

КРИСТИН ГОРМАН

ВЫ РЕШИЛИ наконец заняться своим здоровьем. Вы, конечно, знаете, что, для того чтобы сохранять хорошую физическую форму, надо больше тренироваться. Но если вы не готовы часами изнурять себя зарядкой или кикбоксингом, не отчаивайтесь. От специалистов все чаще можно услы-

шать мнение о том, что интенсивные физические упражнения — далеко не единственный (и даже не предпочтительный) путь к оздоровлению. В действительности большинству из нас полезнее всего было бы просто побольше ходить.

Да, ходить. Довольно быстро, но в разумных пределах — со скоростью приблизительно пять-шесть

километров в час, пять-шесть раз в неделю. Может быть, вы не сразу заметите изменения к лучшему, но существует много доказательств того, что регулярные прогулки на протяжении достаточно долгого периода времени очень полезны в профилактическом плане.

Ходьба является идеальным упражнением. Во-первых, это один из наиболее безопасных видов нагрузки для мышц и суставов. По сравнению с бегом ходьба гораздо меньше травмирует колени и не дает нежелательных побочных эффектов. «Пожалуй, лучший рецепт, который может предложить современная медицина, — это регулярная физическая активность, — говорит д-р Джоанн Мэнсон, возглавляющая отделение профилактической медицины в Бригемском медицинском центре женского здоровья Гарварда. — Если бы все посвящали тридцать минут в день быстрой ходьбе, количество случаев многих хронических заболеваний снизилось бы на тридцать-сорок процентов».

Но и для тех из нас, кто не может ежедневно выделять по полчаса для занятий физкультурой, есть хорошие новости. Последние исследования показали, что три-четыре десятиминутные прогулки быстрым шагом могут принести практически такую же пользу, как одна получасовая.

Поскольку ходьба оказывает настолько разностороннее положительное влияние на здоровье, даже трудно точно определить, почему она так полезна. Однако результаты, полученные в ходе исследований, очень впечатляют.

Сердечные заболевания. Быстрая ходьба полезна для сердца, что вполне естественно. Ведь сердце — это как-никак мышца, и все, что ускоряет ток крови через нее, помогает мышце сохранять

хорошую форму. К тому же регулярные пешие прогулки способствуют снижению давления и, таким образом, уменьшают нагрузку на артерии. Это приводит к увеличению в крови количества ЛВП (то есть «хорошего» холестерина). Ходьба, по-видимому, даже способствует

разжижению крови, в результате чего менее вероятно образование тромбов. Все это вместе на 50 процентов снижает риск инфаркта.

Инсульт. За последние 14 лет специалисты Гарвардской школы здравоохранения исследовали состояние здоровья 72 488 медсестер. Оказалось, что у тех из них, кто ходил по шесть или более часов в неделю, на 40 процентов ниже вероятность возникновения инсульта, вызванного тромбом.

*Ходить полезно
не только
для укрепления
мышц, но и для
укрепления
костей.*

Вес. Чем вы старше, тем сложнее поддерживать нормальный вес, всего лишь ограничивая себя в еде. Быстрая ходьба в течение как минимум получаса поможет сжечь пару сотен калорий и улучшит обмен веществ на весь день, способствуя, таким образом, вашей победе над лишним весом.

Прогулки — это еще и хороший способ избавиться от жировых отложений (даже если вы не похудеете, фигура все равно станет лучше, более подтянутой). Чтобы начать терять килограммы, большинству людей нужно ходить не меньше часа в день.

Диабет. Два недавних исследования подтвердили, что более активный образ жизни, включающий 30 минут быстрой ходьбы в день, может замедлить — и, вероятно, предотвратить — развитие диабета второго типа у людей с избыточным весом, которые плохо усваивают глюкозу. В обоих исследованиях лучших результатов достигли те пациенты, чей вес снизился на пять процентов по сравнению с исходными данными. А исследования, проведенные в Финляндии, показали, что прогулки дают положительный эффект даже в том случае, если вес остается прежним.

Остеопороз. Ходить полезно не только для укрепления мышц,

Шагайте веселей

Вот несколько советов, как извлечь максимум пользы из ходьбы:

- Наденьте удобную спортивную одежду. Обувь для прогулок не должна быть тесной.
- Не перенапрягайтесь. Вам удастся избежать боли в мышцах, если сначала вы будете идти медленно и сделаете упражнения на растяжку во время разминки и после прогулки.
- Составьте план тренировок. Кто-то выделяет для них определенное время каждый день, а кому-то удастся вписать прогулку в свой распорядок дня: пройти несколько кварталов до магазина или просто подняться пешком по лестнице.
- Достижения должны фиксироваться. Записывайте, как долго вы ходили и какое расстояние прошли. Это будет стимулировать вас заниматься упорнее.

но и для укрепления костей. Результаты исследований говорят о том, что женщины, которые регулярно занимались физкультурой в детстве и юности и при этом потребляли достаточное количество кальция, менее подвержены остеопорозу в старшем возрасте.

Артрит. Миллионы людей во всем мире страдают от остеоартрита коленей. Прогулки уменьшают боль благодаря укреплению мышц вокруг сустава. Также полезно ходить в воде и делать упражнения с поднятием нетяжелых гантелей. Упражнения следует делать через день, давая суставам время для отдыха.

Вторая

МОЛОДОСТЬ

*Как рано начинается процесс старения кожи?
Какие физиологические процессы в ней происходят?
Возможно ли их приостановить,
или «вторая молодость» – это всего лишь миф?*

На протяжении жизни кожа претерпевает многочисленные изменения, в том числе и процесс старения. Старение кожи происходит постепенно, в несколько этапов, и каждый из них имеет свои причины и подробно изучен специалистами.

«Первые признаки старения, — говорит дерматолог Лабораторий VICHY Марина Каманина, — появляются уже в достаточно молодом возрасте. Безусловно, основной причиной преждевременного старения кожи являются ультрафиолетовые лучи. Но также стоит принимать в расчет генетическую предрасположенность, курение и неправильный уход за кожей. После 25 лет многие женщины начинают замечать, что их кожа выглядит менее свежей, присутствуют признаки усталости, появляются мелкие морщинки».

Для улучшения цвета лица и коррекции первых морщинок Лаборато-



рии VICHY предлагают средство интенсивного действия **Reti C**. В формуле **Reti C** соединены два необходимых для кожи витамина в чистой и активной форме — витамин А (ретинол), играющий ключевую роль в биорегуляции клеток и разглаживающий морщинки, и витамин С, который активизирует клеточное обновление и улучшает цвет кожи. **Дневной крем Reti C** дополнен UV-фильтрами, предотвращающими старение

кожи от ультрафиолета.

Ночной крем Reti C содержит более высокую концентрацию ретинола и витамина С и дополняет действие дневного крема, обеспечивая максимально быстрый эффект. Кроме того, для коррекции морщинок и уменьше-

ния темных кругов под глазами можно воспользоваться новым кремом **Reti С для кожи вокруг глаз**.

С течением времени структура кожи начинает изменяться, и морщины становятся более заметными. Наблюдается снижение

упругости и эластичности кожи. Учитывая физиологию кожи в этом возрасте, Лаборатории VICHY разработали серию **ЛифтАктив** на основе Аминокина™ — компонента растительного происхождения, стимулирующего выработку поддерживающих волокон — коллагена и эластина, служащих «опорой» для кожи. **Дневной крем ЛифтАктив** позволит восстановить тонус и упругость кожи, сократить морщины и замедлить процесс их образования. В дополнение можно применять **Ночной ЛифтАктив**, который благодаря дренирующим компонентам уменьшает отечность лица после сна и выводит накопившиеся в коже токсины. Ну а **ЛифтАктив для глаз** окажет необходимое воздействие и обеспечит комфорт для этой чувствительной зоны. Все средства серии обладают густой, бархатистой консистенцией и превратят в удовольствие ежедневную процедуру ухода за кожей.



С приближением менопаузы организм переживает настоящую гормональную перестройку. Уровень эстрогенов (женских половых гормонов) снижается, что приводит к увяданию кожи: она становится вялой, дряблой, менее плотной, изменяется овал лица. Совсем недавно в аптеках появился крем VICHY **Новадиол** с комплексом Фитофлавонов™ на основе стимулирующих экстрактов сои. Фитофлавоны™ стимулируют клеточное обновление и повышает плотность кожи.

При регулярном применении **Новадиола** на протяжении двух месяцев плотность кожи повышается (+36%) и заметно подтягивается овал лица (+72%)*.



Чтобы правильно подобрать себе подходящее средство против старения, обращайтесь за консультацией в аптеки, где представлена продукция Лабораторий VICHY, или по телефону горячей линии: 725-63-80.

В октябре и ноябре при покупке Reti С, ЛифтАктива или Новадиола вы получите 2 мини-продукта в подарок.**

*Вся продукция Лабораторий VICHY прошла клинические испытания в Европе и протестирована под контролем дерматологов.

**Количество наборов ограничено.

VICHY. ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ КОЖИ

Продается исключительно в аптеках.

www.vichy.com

Депрессия. Прогулка поможет избавиться от хандры, но способна ли она сделать что-то для страдающих клинической депрессией? Доказано, что да. Антидепрессанты, разумеется, действуют быстрее, но как минимум одно исследование показало, что через десять месяцев пациенты, не принимавшие лекарств, зато занимавшиеся физкультурой, были менее подвержены рецидивам болезни, чем те, кто проходил лечение только антидепрессантами.

Прогулки, конечно, не излечат вас от всех хворей, и ничего не изменится за один день. «Людам, которые никогда раньше не делали физических упражнений, не стоит надеяться, что их проблемы могут быть решены за неделю благодаря пешим прогулкам, — говорит д-р Дж. Дэвид Керб, профессор гериатрии Гавайского университета в Мааноа. — Но несомненно одно — если вы будете регулярно ходить быстрым шагом, это принесет вам огромную пользу».

СВЯТАЯ ПРОСТОТА



Когда мой пятилетний сын вернулся из парикмахерской, я сделала вид, что не узнала его.

— Мамочка, это же я, Адам, — сказал он. — У меня новая стрижка.

— Правда? — спросила я с притворным удивлением. — Я тебя не узнала!

Когда на следующий день он вернулся домой из школы, я спросила, узнала ли его учительница.

— Да, узнала, — ответил он разочарованно. — У меня ведь тот же портфель.

—ДЖИНЕТТ МАССОН, Канада

По дороге из Манитобы в Онтарио мы заехали поужинать в очень приличный ресторан. Когда наш младший сын заказал свой любимый сандвич с ореховой пастой, официантка сказала, что они не подают сандвичей после пяти. «Но мне ведь только на прошлой неделе исполнилось пять!» — запротестовал он. Официантка ласково потрепала его по голове и ушла, оставив нас изучать меню. Через несколько минут она вернулась, поставив перед благодарным ребенком изящно украшенный сандвич с ореховой пастой.

—РИДЖИНА ГРЕЙСТОУН, Канада

Ну и денек!®

Я РАБОТАЮ стюардессой на чартерной авиалинии, и мне постоянно приходится напоминать пассажирам, чтобы они оставались на своих местах до полной остановки самолета. Как-то после стандартного объявления я добавила: «Все, кто хочет остаться и помочь мне в уборке салона, могут подняться со своего места, до того как погаснет табло “Отстегнуть ремни безопасности”». Никто не пошевелился. С тех пор моя придумка исправно работает.

—МЭРИ УАЙТИС, США

ДЖЕМИ, моей 21-летней дочери, удалось получить место в интернатуре престижной машиностроительной фирмы. Я гордилась ею, но беспокоилась, как пройдет ее первый день, поэтому попросила ее обязательно мне позвонить. «Мама, я не смогу этого сделать, — сказала она. — Я даже не знаю, будет ли у меня собственный рабочий стол, не говоря уже о телефоне».

— Чепуха! — воскликнула я. — Ты способный специалист на ответственной должности. Ты должна уметь постоять за себя. Пойди к своему начальнику и скажи, что тебе надо позвонить маме.

—ДЖЕН КИСЛЕР, США

МОЙ СВЕКОР, полицейский, расследовал дело об ограблении церкви. Он допрашивал подозреваемого, а тот никак не хотел признаться. Тут в дело вмешался пастор и попросил разрешения поговорить с подозреваемым наедине. Буквально через несколько минут пастор вернулся и сообщил моему свекру адрес ломбарда, где находятcя украденные вещи.

Свекор был поражен. «Как вам это удалось?» — спросил он.

— Я сказал ему, что вы можете отплатить ему в тюрьму, — ответил пастор, — а я — в ад.

—ЛАЙЗА ХЕНСЛИ, США

ОДНАЖДЫ я разговаривал с мужем своей пациентки, которую готовили к компьютерной томографии грудной клетки.

В то время как медсестра вводила внутривенно лекарство, я спрашивал мужа, прошла ли его жена другие обследования. Мужчина назвал несколько процедур, но никак не мог вспомнить название какого-то одного обследования.

Думая вслух, он сказал: «Что это за орган, который есть у женщин, но которого нет у мужчин?»

Его жена не замедлила с ответом: «Мозги, дорогой».

—ДЖЕЙСОН ЛИНН, США

ОСВЕЖАЮЩИЙ И УВЛАЖНЯЮЩИЙ ГЕЛЬ ТЕРМАЛЬ С Для контура глаз



Каждой женщине известно, что кожа вокруг глаз — наиболее уязвима и чувствительна. Ежедневно она деформируется при моргании, что приводит к появлению первых морщин. Новинка лабораторий VICHY — освежающий гель Термаль С для контура глаз разработан специально для того, чтобы вернуть ощущение комфорта и предотвратить преждевременное старение нежной кожи вокруг глаз, надолго сохранив ее молодой и здоровой. Ув-

лажняющий гель Термаль С содержит уникальную гамму веществ, таких, как Сульфат Декстрана, используемый для устранения отечности и регуляции кровоснабжения век, а также термальную воду VICHY и серин, увлажняющие кожу вокруг глаз. Дерматологические тесты доказали высокую эффективность геля Термаль С — благодаря активному воздействию исчезают отечность и мелкие морщинки, кожа разглаживается, приобретает свежесть, выглядит отдохнувшей и помолодевшей.

Уплотняющий шампунь-уход ELSEVE Режениум-XY для мужчин от L'OREAL PARIS

Как сделать, чтобы Ваши волосы стали более плотными и густыми, а прическа наполнилась объемом? Лаборатории L'OREAL разработали новый уплотняющий шампунь-уход ELSEVE Режениум-XY для мужчин на основе Режениума XY, полученного путем соединения компонентов основной материи волоса с новым структурирующим веществом. Благодаря уникальной формуле, ELSEVE-Режениум XY для мужчин воздействует на волосы от самых корней, укрепляя их и придавая им прочность, плотность и объем.



**С L'OREAL PARIS Ваши волосы будут неотразимы —
ведь Вы этого достойны!**

Яркий, насыщенный цвет волос с Feria Color Booster от L'OREAL PARIS



L'OREAL PARIS представляет новинку осеннего сезона — усилитель цвета — стойкую краску для волос Feria Color Booster для создания насыщенных оттенков красного, медного и пурпурного цвета. С Feria Color Booster Ваши волосы преобразуются, приобретая более сильный и яркий цвет, который искрится, но не тускнеет. Питающий бальзам с глубокой защитой, который содержит Feria Color Booster, укрепляет и питает Ваши волосы от корней до самых кончиков. А если у Вас много седых волос, воспользуйтесь другими



стойкими красками от L'OREAL PARIS: PREFERENCE или EXCELLENCE. С L'OREAL PARIS Ваши волосы будут неотразимы — ведь Вы этого достойны!

НУТРИЛОЖИ 1 — Максимальная защита сухой кожи

Сухая кожа испытывает дискомфорт 24 часа в сутки. Как воздействовать на первопричину сухости кожи, избавиться от шероховатости и сделать ее эластичной и упругой? Лаборатории VICHY создали НУТРИЛОЖИ — крем, разработанный по новейшим биотехнологиям. Благодаря уникальному составу, НУТРИЛОЖИ обеспечивает комфорт даже самой сухой коже.

Он обладает нежирной, нежной и легко впитывающейся текстурой и содержит молекулу Сфинголипидов, которая позволяет коже вырабатывать свои собственные липиды — вещества, обеспечивающие нашей коже максимальную защиту.





■ Скандалы на международных соревнованиях стали в последнее время делом, увы, привычным. Что же произошло с благородными идеалами большого спорта?



НОЯБРЬ 2002

ЧТО НАМ МЕШАЕТ ПОБЕЖДАТЬ В СПОРТЕ

АЛЕКСЕЙ МИХЕЕВ

ФЕВРАЛЬ 2002 ГОДА. По обвинению в применении запрещенных препаратов лишены медалей чемпионата мира по художественной гимнастике и дисквалифицированы на год Алина Кабаева и Ирина Чащина.

Зимняя Олимпиада, 2002 год. Эстафетная команда лыжниц снята с гонки перед самым стартом, а у Ларисы Лазутиной отбирают «золото», завоеванное ею на дистанции 30 километров. Там же, в Солт-Лейк-Сити, возникает невероятная ситуация с вручением двух комплектов золотых медалей в фигурном катании: соревнования выиграла российская пара Елена Бережная и Антон Сихарулидзе, но затем — из-за якобы необъективного судейства — чемпионами были объявлены также канадцы Жами Сале и Давид Пеллетье. Место на пьедестале (тем более первое) ценится теперь очень дорого: так, по оценкам экспертов Международного олимпийского комитета, непосредственная подготовка каждого призера Олимпиады-2002 обошлась США в сумму от 500 тысяч до миллиона долларов.

Обсуждая темы спорта, мы все чаще говорим не о голах, очках и секундах, а о допинге, больших деньгах и национальном престиже. Неужели возвышенные олимпийские лозунги: «Быстрее, выше, сильнее», «Главное — не победа, а участие», «О спорт, ты — мир!» — потеряли сегодня актуальность?

Быстрее, выше, сильнее: мы за ценой не постоим

МЫ УЖЕ ДАВНО ОТДЕЛЯЕМ спорт для всех, или физическую культуру, от спорта больших достижений, занимаются кото-

рым профессионалы, посвящающие ему фактически всю жизнь. Тот, кто сделал спорт своей профессией, начинает соревноваться не только с соперником, но и с собственным организмом, прибегая к разного рода стимуляторам, которые способны нанести здоровью серьезный вред.

— Медицинские препараты снижают важные защитные барьеры организма: понижают болевой порог, создают иллюзию выносливости, — говорит вице-президент МОК Виталий Смирнов. — Главный наш пробел в том, что мы не объясняем молодежи, к чему приводит стремление к победе любой ценой. Ты можешь обмануть всех, но никогда не обманешь себя.

Соблазн велик: выпей сегодня таблетку-другую, и завтра ты — первый, самый сильный, самый лучший. Даже президент Олимпийского комитета России Леонид Тягачев согласен с тем, что «спортсменам требуется особое фармакологическое обеспечение, чтобы справляться с колоссальными тренировочными нагрузками и восстанавливаться после них», оговаривая, впрочем, что «грань между тем, какие препараты можно применять, а какие нельзя, сравнительно тонка». Многие нынешние допинговые скандалы возникают из-за того, что запрещенные к применению препараты попадают в организм спортсменов с пищевыми добавками, как это было с фуросемидом у Кабаевой и Чадчиной. А борьба с допингом служит

порой прикрытием для чьей-то борьбы против спортсменов, которые «слишком часто» выигрывают.

Возникает крамольная мысль: может быть, стоит легализовать некоторые легкие виды допинга для профессионалов — ведь они все равно подвергают свой организм экстраемальным нагрузкам, чтобы достичь лучших результатов? «Борьба с допингом — это сизифов труд, — считает спортивный комментатор канала НТВ+ Юрий Розанов. — Более уместным было бы говорить об отмене каких-то спортивных дисциплин. Например, я бы запретил милым барышням заниматься бодибилдингом или толкать ядро». «Нет, — категорически настаивает Леонид Тягачев, — допинг нельзя допускать в спорт ни под каким видом. Допинг — это зло и грех. И если спортсмены будут в состоянии усвоить

эту истину, то возможен путь нравственного и физического самоочищения. На меры дисциплинарного воздействия я возлагаю меньше надежд».

Борьба с допингом осложняется тем, что после запрещения одних препаратов появляются другие, более совершенные, и в ближайшем будущем многие спортивные состязания рискуют превратиться в курсы мастерства врачей и фармацевтов.

А в России проблема усугубляется недостаточной оснащенностью соответствующих лабораторий. «Крупнейшая американская лаборатория USADA проводит в год 25 тысяч проб, — говорит Виталий Смирнов, — в Германии и Китае делают по 15 тысяч; наш же антидопинговый центр



Допинг. — Борьба с допингом осложняется тем, что после запрещения одних препаратов появляются другие, более совершенные.

может обеспечить лишь полторы тысячи. То есть мы фактически не контролируем ситуацию. У нас нет антидопинговой пропаганды. В Австралии существует музей, посвященный борьбе с допингом. В одном из его залов стоит светящийся контур человека, на котором вспыхивают лампочки, обозначая, какой препарат на что влияет: например, анаболические стероиды разрушают печень, ведут к гормональным нарушениям, к импотенции, к женскому бесплодию».

Впрочем, назначенный в этом году министром спорта известный хоккеист Вячеслав Фетисов утверждает, что для московского антидопингового центра «недавно куплено новое, самое современное оборудование, которое позволяет распознавать любые виды современных препаратов». Может быть, и музей, подобный австралийскому, нам тоже нужен? Чтобы спортсмен, стремящийся к победе, осознавал, какую истинную цену ему, возможно, придется за нее заплатить.

Главное не участие, а победа

ВЫРАЖЕНИЕ «делать что-то из спортивного интереса», то есть абсолютно бесплатно, можно смело занести в разряд устаревших. Времена бескорыстного спорта миновали. Даже на Олимпийских играх, где спортсмены никогда не соревновались за материальные призы, чемпионы теперь не только получают крупные денежные вознаграждения от тех стран, которые они представляют, но и подписывают хорошие рекламные контракты.

Бизнес уже не просто вторгается в современный спорт, а начинает диктовать свои суровые законы. В футболе, хоккее, баскетболе, теннисе, боксе гонорары спортсменов достигают десятков миллионов долларов. Лучший футболист последнего чемпионата мира бразилец Рональдо

был в конце августа куплен мадридским «Реалом» у итальянского «Интера» за 35 миллионов евро. Ставки высоки и в России: например, хоккейный клуб «Авангард» из Омска платит своим «легионерам» из Чехии по 500 тысяч долларов в год.

В солидных заработках профессиональных спортсменов нет ничего необычного (ведь за короткий период активной карьеры они стремятся обеспечить себя на остаток жизни), однако речь порой идет о таких суммах, ради которых человек готов пожертвовать всем, в том числе и здоровьем (а тогда и любая борьба с допингом становится бесполезной).

Понятно, что большее количество зрителей, а соответственно, и большее число спонсоров и рекламодателей привлекают зрелищные виды спорта. Спортивный комментатор канала НТВ+ Кирилл Кикнадзе полагает, что ситуация в России развивается в точности по западной модели: «Через пять-шесть лет мы получим спорт как разновидность шоу-бизнеса с большими денежными вложениями и масштабным продюсированием. Определятся три-четыре основных вида спорта (ими, скорее всего, станут футбол, хоккей, теннис и баскетбол), куда будут вкладываться деньги и откуда будет извлекаться такой же доход, как в любом бизнесе. Мы должны смириться с тем, что любительский спорт в России завершен, под ним подведена черта и все начинается уже совсем на другой ос-

нове, на основе профессионального спорта».

Многие, вероятно, с ностальгией вспомнят советские времена, когда развитие физической культуры и спорта (формально — любительского, но по сути профессионального) было частью государственной политики. Однако не стоит забывать, что причины этого легко объяснимы: государству нужны были не просто здоровые люди, а здоровые солдаты. Именно поэтому комплексы спортивных нормативов, которые должны были сдавать все граждане, назывались ГТО (Готов к Труду и Обороне), а общепризнанные виды (бег, лыжи, плавание) дополнялись в них специфически военными вроде метания гранаты.

Сейчас приоритетным для государства является, безусловно, спорт высоких достижений. Что же касается спорта любительского, то у каждого из нас всегда найдутся старые кроссовки и дорожка в ближайшем парке. А после пробежки можно посмотреть по телевизору матч футбольной Лиги чемпионов, перед которым вам в течение четверти часа будут показывать видеоролики рекламодателей и генеральных спонсоров трансляции.

Телевидение чем дальше, тем больше становится одним из главных звеньев всей спортивной индустрии.

«Есть несколько видов спорта, в которых телевидение крайне заинтересовано, — утверждает Леонид Тягачев. — Ясно, что зрелище номер один в спорте — это футбол. Но это не значит, например, что надо закрывать синхронное плавание или прыжки на батуте, в которых



Шоу-бизнес. — Зрелищные виды спорта, футбол, хоккей, теннис, бокс, привлекают все больше средств рекламодателей и спонсоров.

мастера показывают фантастическое владение телом. Волейбол до недавнего времени тоже не считался слишком популярным у телезрителей, но его удалось раскрутить благодаря президенту международной федерации волейбола Рубену Акосте, крупному организатору бизнеса. На тему деления видов спорта на популярные и непопулярные вернулась дискуссия на заседании МОК в конце августа этого года: руководители «бедных» федераций

требовали, чтобы МОК выделял им больше средств от доходов, получаемых по контрактам с телевидением. Мы в Олимпийском комитете России поддерживаем даже и не олимпийские виды спорта, если у них есть достаточно приверженцев».

Не совсем безнадежна и ситуация в массовом спорте, куда, по словам

горнолыжные спуски и не большие ледовые дворцы, а нормально оборудованные площадки в каждом дворе, в «шаговой доступности» для любого жителя. И наверное, не случайно в Москве возродился детский любительский турнир «Золотая шайба», собирающий каждый год все больше дворовых команд, игроки которых проводят свои матчи не ради вознаграждения, а просто потому, что им нравится гонять шайбу и забивать голы.

О спорт! Ты – мир?

Если в Древней Греции на время Олимпийских игр войны прекращались и раз в четыре года на несколько дней объявлялся «священный мир», то в XX веке вышло иначе: из-за двух мировых войн Олимпиады трижды, в 1916, 1940 и 1944 годах – не проводились. В 1972 году в Мюнхене от рук арабских террористов по-

А судьи кто? — Вячеслав Фетисов считает, что при более четко прописанных правилах проблемы с судейством постепенно будут сниматься сами собой.

Вячеслава Фетисова, «привлекаются средства и госбюджета, и местных бюджетов, и спонсоров и меценатов». Хотя многое здесь зависит от того, как именно местные власти расходуют эти средства. В сентябре московский мэр Юрий Лужков критиковал предложенный проект развития столичной спортивной инфраструктуры, заявив, что городу в первую очередь нужны не дорогие

гибли 11 членов команды Израиля. В 1980-м ведущие западные державы бойкотировали Московскую Олимпиаду из-за вторжения советских войск в Афганистан. Ажиотаж вокруг олимпийских скандалов 2002 года, подстегиваемый средствами массовой информации, вышел на общенациональный уровень: многие стали всерьез говорить о заговоре против России. А ведь в Олим-

пийской хартии провозглашалось «единение стран мира».

Вспомнив еще и о кровавых стычках футбольных фанатов, мы приходим к неутешительному выводу, что спортивные состязания могут способствовать перерождению здорового патриотизма в национальный шовинизм. Что же стало с лозунгом, который более ста лет назад провозгласил барон Пьер де Кубертен, возродивший античную традицию Олимпийских игр? Неужели спорт уже не мир, а особого рода война?

— Я не думаю, что идеи Кубертена утопичны, — говорит Леонид Тягачев. — Спорт действительно соединяет людей, Олимпийские игры — это что-то невероятное, фантастическое, это праздник дружбы, когда люди из разных стран легко сходятся, находят общий язык, становятся друзьями, переживают особый душевный подъем. Судейство же — это вечный камень преткновения, оно во все века грешило неэффективностью, предвзятостью; добиться улучшения здесь можно только за счет того, что арбитры будут внимать голосу чести, справедливости. Должен сработать человеческий фактор и здравый смысл.

Виталий Смирнов полагает, что судье надо дать право на ошибку: ведь порой все зависит от субъективного человеческого восприятия.

Печально лишь, что страдают от всех скандалов, дисквалификаций и бойкотов не те, кто их затевает, а сами спортсмены. Тренер фигуристов Тамара Москвина считает, что виной всему не спорт, а околополитические игры: «Спорт и дальше будет продолжать служить взаимопониманию, потому что те же фигуристы — участники скандала на Олимпийских играх между собой находятся в прекрасных, искренне дружеских отношениях».

И действительно, сам спорт в его лучших проявлениях, спорт, порождающий стремление к самосовершенствованию, высокий уровень жизненной активности, здоровый соревновательный дух, вряд ли может подлежать осуждению. Как исправить складывающиеся тенденции? Главное — постараться не отдавать спорт на откуп фармакологам, бизнесменам и политикам. Только тогда мы сможем побеждать по-настоящему: не только в борьбе за место на пьедестале, но и в борьбе за здоровье каждого из нас.

Я бываю порой высокомерным и самонадеянным, и все это потому, что я уже не ребенок и еще не старик. Я бы наверняка так себя не вел, если бы мог вспомнить первые дни своей жизни и увидеть, какими будут последние.

—АРМАНДО ФУЭНТЕС АГИРРЕ, «Реформа», Мексика

Уроки любви

Полностью погрузившись в жизнь
дочери, мать открыла новую
жизнь и для себя

Донна Боутиг

ЯСНЫМ октябрьским днем
1996 года в карете, запря-
женной лошадьми, на бере-
гу озера в сельском районе
Пенсильвании Терри Мерден и
Брайан Рикман поклялись друг другу
в супружеской верности. Новобрач-
ных окружили друзья и родные, все
поздравляли, обнимали и
целовали их.



Мать невесты Милли Мерден укороткой смахнула слезу. «В первый же раз, когда я увидела их вместе, я поняла, что они созданы друг для друга, — сказала она. — Я никогда не видела Терри такой счастливой». Милли всегда мечтала о том дне, когда ее дочь выйдет замуж. Однако у Терри было плохо со зрением, а еще она была очень серьезно больна, так что мечты Милли казались несбыточными.

У Милли, матери-одиночки, воспитывавшей пятерых детей, всегда была мечта. С юных лет она страстно хотела стать писательницей. Но судьба так сложилась, что она вышла замуж в 19 лет, родила детей, затем на попечении Милли оказались еще и ее младшие сводные брат и сестра. Брак дал трещину. Однажды она проснулась и обнаружила, что муж ушел и ответственность за воспитание семерых детей целиком легла на ее плечи. «В тот момент я думала только об одном — как создать счастливую, независимую семью», — говорит Милли.

Она сменила множество профессий, пока не устроилась агентом по продаже недвижимости. Хотя с деньгами всегда было туго, семья была дружная. Каждый ребенок занимал свое особое место, но Терри отличалась от других. Она всегда проявляла настоящую выдержку пе-

ред лицом, казалось бы, непреодолимых препятствий.

Такой сильный характер начал складываться у Терри, когда в возрасте девяти лет она, обожавшая кататься на роликах, практически лишилась зрения вследствие оптического неврита, воспаления зрительного нерва, который передает сигнал от мозга на сетчатку глаза. Болезнь привела к атрофии зрительного нерва. Однако Терри была полна решимости не бросать из-за этого свое любимое занятие, пусть даже она набьет себе шишки. Мать ее во всем поддерживала, и Терри выросла в привлекательную девушку, обожавшую танцы и свидания, училась она только на отлично.

Дети Милли постепенно взрослели, и она решила, что настало время осуществить свою мечту и стать писателем. «Я часто представляла, как я на палубе яхты под крики чаек пишу романы, детские книжки, стихи и рассказы», — говорит она. В это время ее семье вновь понадобилась вся ее сила и энергия. Но на этот раз, полностью погрузившись в жизнь дочери, она открыла новую жизнь и для себя.

Терри, которой в ту пору было 18 лет, проснулась однажды утром с таким ощущением, словно огромные камни были привязаны к ее ногам. Позвоночник пронзала острая боль, в ушах звенело, а в голове «будто переливалась горячая жидкость». Она позвала мать, спавшую

Как же я смогу учиться с нормальными здоровыми ребятами на шесть лет моложе меня? — думала Терри.

в соседней комнате, но Милли ее не услышала. Тогда Терри спустила с постели сначала одну ногу, потом другую, постаралась встать и удерживать равновесие. Колени подогнулись, и она упала. Она уцепилась за туалетный столик, потом за подставку телевизора, отчаянно пытаясь выбраться из комнаты и доползти до кровати матери.

Милли ужаснулась, увидев, в каком состоянии находится дочь. Коснувшись ее лба, Милли обнаружила, что та вся горит. Мать опустилась на колени, обняла дочь и стала успокаивать. Но Терри понимала, что с ней случилось что-то очень серьезное. В испуге она спросила: «А я смогу когда-нибудь ходить?»

Анализы подтвердили, что у Терри рассеянный склероз, заболевание центральной нервной системы. Этим и объяснялся ее внезапный паралич, от которого она оправилась через несколько дней. Врачи сказали, что это прогрессирующее неизлечимое заболевание, иногда с летальным исходом. Милли знала, что она должна быть сильной ради дочери. «Как ты будешь с этим справляться — это твой выбор, — сказала она Терри. — Совсем не обязательно, чтобы болезнь полностью овладела тобой».

По окончании школы Терри стала работать добровольной помощницей в организации, оказывающей помощь на дому престарелым и физически неполноценным людям, а еще она работала в детском саду, о чем всегда мечтала. Но болезнь отнимала у нее силы и уверенность в себе. «Я очень хотела выйти замуж, но кому я теперь такая нужна?» — призналась она матери.

Когда сестра Терри Уэнди предложила заботиться о ней, если мать не в состоянии будет это делать, Милли поняла, насколько уязвимой выглядит ее дочь. Но за слабым зрением и немошным телом дочери Милли видела, какой у нее сильный характер. Она решила, что Терри сможет вести самостоятельный образ жизни, несмотря ни на что. «Я уповала на лучшее и готовилась к худшему», — говорит она.

ШАНС, на который надеялась Милли, появился, когда кто-то из знакомых сказал, что Терри могла бы поступить в колледж. Девушка не приняла это всерьез: *Как же я смогу учиться с нормальными здоровыми ребятами на шесть лет моложе меня?*

Милли работала день и ночь, чтобы наверстать упущенное. **Вскоре только один предмет отделял ее от диплома.**

Но Милли увидела в этом возможность обеспечить самостоятельность Терри, что бы ни ждало ее в будущем. Ей надо было во что бы то ни стало убедить Терри попробовать, и она предложила: «Что скажешь, если мы вместе пойдем учиться в колледж? Я буду тебя будить, отвозить на занятия и привозить домой». Терри, поколебавшись, согласилась.

Но тут Милли самой пришлось решать практические вопросы. Ее учеба закончилась 40 лет назад. У нее даже не было аттестата об окончании школы. Но отступать она не хотела, поэтому сначала сдала школьные экзамены, а после, осенью 1989 года, они с Терри подали заявления в Университет штата Пенсильвания.

С наступлением сентября Милли записалась на все учебные курсы Терри и стала сопровождать ее на занятия, делала для нее конспекты и даже печатала ее рефераты. Терри, конечно, была очень благодарна матери, но страдала оттого, что так сильно от нее зависит. «В первый же день занятий я попыталась самостоятельно войти в класс, — рассказывает Терри, — но не смогла этого сделать без маминой помощи».

Милли рассчитывала за один-два семестра подыскать кого-нибудь, кто помогал бы Терри, но казалось невозможным найти такого человека, который смог бы делать все то же, что и она. За это время с Милли произошла удивительная вещь. «Я просто влюбилась в учебу, — говорит она, — несмотря на необходимость совмещать занятия с работой. То, что началось как акт материнского самопожертвования, переросло в воплощение моей собственной мечты».

Очень скоро Милли уже выделялась среди студентов, а когда она получила высшие оценки на университетских тестах по английскому языку, преподаватель предложил ей перевестись на писательские курсы в соседнем Университете Аркейдия. Терри, которая еще не решила вопрос о своей будущей специализации, с энтузиазмом приняла эту идею, так что мать и дочь перешли вместе.

В Аркейдии, уже на втором курсе, Терри решила доказать, что может жить самостоятельно, и переехала в общежитие. Ей сразу пришлось столкнуться со всеми теми проблемами, решение которых раньше брала на себя Милли. Матери, гордой мужественным поступком доче-

ри, тоже нужно было время, чтобы привыкнуть к новой жизни. «Я не знала, куда себя девать, — рассказывает она. — Прежде моя жизнь вращалась только вокруг Терри».

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ болезнь брала свое. Периоды госпитализации удлинились с двух недель до целого месяца. Не выполненные задания накапливались, число несданных экзаменов росло. Терри решила все бросить. «Я попыталась, — говорила она матери. — Я просто не смогу больше бороться».

Милли очень расстроилась, ведь Терри была на полпути к окончанию колледжа. Но она знала, какой упрямой может быть ее дочь, так что спорить с ней было бесполезно. «Как следует подумай, — сказала Милли. — Но если решишь бросить учебу, я тоже брошу». Терри и слышать не хотела о том, чтобы мать бросила колледж. Теперь ей надо было окончить его хотя бы ради матери. И она продолжала бороться, не спала ночами, завершая задания в положенный срок, и в конце концов добилась своего, досдав все экзамены.

К старшему курсу у Терри уже все наладилось с учебой, но тут вдруг у матери сильно понизилась успеваемость. «Когда Терри нуждалась в помощи, Милли бросала все», — рассказывает регистратор колледжа Хол Стюарт. Милли сама то и дело попадала в больницу из-за своих

хронических заболеваний. Приблизился последний семестр, а у нее накопились несколько несданных предметов. Преподаватели предложили Милли отложить окончание учебы до следующего года. «Если я не сдам в этот раз, я не сдам уже никогда», — ответила Милли, вспомнив, как она бросила школу, когда учиться оставалось всего одну четверть.

Терри не хотела, чтобы ее мать отступила после всего, что им удалось достигнуть совместными усилиями. «Мама, за эти шесть лет я перестала смущаться, что постоянно нуждаюсь в твоей помощи, и теперь хочу, чтобы ты всегда была рядом, — сказала Терри матери. — И сейчас я ни за что не буду получать диплом без тебя».

У Терри появился товарищ по учебе, Брайан Рикман. С самой первой встречи ей понравился этот молодой человек с приятными манерами, и ему Терри тоже пришлось по душе. «Я был просто восхищен ее характером, — вспоминает Брайан, — как она старалась, несмотря на все свои проблемы со здоровьем». Вскоре их чувства стали более глубокими.

Между тем Милли работала день и ночь напролет, чтобы наверстать упущенное. Вскоре только один последний предмет отделял ее от диплома. К счастью, ей позволили сдавать выпускные экзамены вместе с дочерью при условии, что летом она досдаст оставшийся экзамен. И она это сделала.

ДЕВЯТНАДЦАТОГО мая 1995 года 63-летняя Милли и 29-летняя Терри заняли места в первом ряду выпускников в актовом зале Аркейдии. Когда объявили их имена, сотни студентов, преподавателей, родственников и друзей устроили овацию. Терри, опираясь на руку матери, взошла на сцену. Обе выпускницы с честью завершили учебный курс. Милли повернулась к Терри и сказала: «Поклонись». Весь зал приветствовал ее. Потом Терри посмотрела на мать и произнесла: «Теперь твоя очередь, мам». И зал снова зааплодировал.

Сегодня Терри со своим мужем Брайаном живут в пригороде Бостона. Рассеянный склероз прогрессировал, и теперь она передвигается только с помощью инвалидной коляски. Тем не менее Терри по-прежнему остается оптимисткой. Она любит плавать, занимается йогой и мечтает проектировать игровые площадки и парки для взрослых и детей с физическими недостатками.

Что касается Милли, то она посвятила себя творчеству. Они вместе с Терри пишут сейчас книгу о своей жизни, и называется она «Маленькие победы».

ПОСТАВИЛ НА МЕСТО

Я пошла в полицейский участок зарегистрировать свою машину, когда туда привели подростка, который что-то натворил. «Да вы знаете, кто мой отец!» — кричал он полицейскому.

Полицейский перегнулся через стол и громко, чтобы все слышали, прошептал: «Боюсь, что нет. А ты не пробовал спросить об этом свою мать?»

— ФРАНСИС ЭГЕЙЕР, *Великобритания*

Во всех многоквартирных домах действует один закон. У тех, кто живет выше, вода всегда переливается через край ванны; тем временем те, кто живет ниже, забывают мусоропровод слишком большими мешками с мусором.

— БЕРНАРД ВЕРБЕР, «*Ля революсьон де фурми*», *Франция*

— **Цены на бензин** опять подскочили, — пожаловалась я своей приятельнице.

— **А мне все равно**, — ответила она. — **Я всегда заливаю только на пять долларов.**

— КЕЙТ ФИЦПАТРИК, *Великобритания*

Альтернативное лечение: реальные результаты

A person in a dark suit and tie is shown from the chest up, holding a large, glowing white sphere with both hands. The sphere is positioned in front of a bright, low sun, creating a lens flare effect. The background is a warm, orange-hued sunset over a body of water.

**Вы не верите
рекламе лечебных
магнитов, а гипноз
и вовсе считаете
шарлатанством?
Попробуем
разобраться
вместе**

**МАРИНА
БЛАГОНПРАВОВА**

ИЗВЕСТНАЯ киноактриса Наталья Леонидовна Крачковская по собственному опыту знает, что магниты очень помогают при болях в спине и ломоте в суставах. Елена Валентиновна Князева, преподаватель МВТУ имени Баумана, в 49 лет бросила курить всего после трех сеансов гипноза.

— Человек постоянно ищет необычные методы. Необычное всегда привлекает — особенно если на нем налет таинственности, мистики, — говорит Алексей Алексеевич Карпеев, генеральный директор Федерального научного клинико-экспериментального центра традиционных методов диагностики и лечения МЗ РФ. Там занимаются мануальной терапией, акупунктурой, фитотерапией и многим другим из того, что за рубежом часто объединяют понятием «альтернативная медицина», а в России, наоборот, относят к традиционной медицине.

ских учреждениях. Вот их краткий обзор.

Акупунктура

Что это такое? Акупунктура, один из старейших методов лечения, восходит к китайской народной медицине. Она основана на вере древних китайцев в то, что наше тело пронизывает поток энергии (ци). Если он прерывается или нарушается, возникает болезнь. Предполагается, что его можно восстановить, вводя тонкие иглы в определенные биологически активные точки тела. Сегодня иглоукалывание — один из способов рефлексотерапии, которая также использует воздействие на традиционные точки акупунктуры электрическими сигналами и лазером, введение в эти точки лекарственных препаратов и точечный массаж.

Как это помогает? Перечень показаний для рефлексотерапии настолько широк, что всего тут не перечислишь. Например, рефлексотерапией лечат полиневриты и радикулиты, неврозы и алкоголизм, также этот метод применяют при гипертонии, стенокардии, астме, пародонтозе, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Исследование, проведенное в Российской военно-медицинской академии Санкт-Петербурга, продемонстрировало, что, используя старинную



Акупунктура. — Этот метод основан на вере древних китайцев, что наше тело пронизывает поток энергии — ци.

Различные методы, выходящие за рамки общепринятых лечебных схем, эффективность которых подтверждена наукой, применяют не только в коммерческих клиниках, но и в государственных медицин-

восточную методику в сочетании с современными методами компьютерной диагностики, за три-четыре сеанса акупунктуры можно достичь рубцевания язвы двенадцатиперстной кишки.

— Активно разрабатывается методика скальпотерапии — введения игл в зону волосистой части головы в ранней фазе инсультов, — рассказывает Лев Георгиевич Агасаров, д. м. н., профессор, заведующий курсом традиционных методов лечения и физиотерапии Московской медицинской академии имени Сеченова. — Она уменьшает клинические проявления инсульта, способствует восстановлению мышечной силы, улучшает кровоснабжение пораженных структур мозга.

Рефлексотерапия снимает головкружения и тошноту. «Это один из неплохих методов обезболивания при любых вариантах боли, включая зубную», — отмечает профессор Агасаров. В результате клинических испытаний акупунктуры как средства от хронических болей, проводившихся Национальной службой здравоохранения Финляндии, 65 процентов испытуемых прекратили или уменьшили прием болеутоляющих средств. Иглы и другие средства рефлексотерапии вызывают выделение эндорфинов, действующих как естественные обезболивающие вещества, или гормонов, стимулирующих иммунную систему. В России рефлексотерапия признана в качестве одного из разделов неврологии.

Гипноз

Что это такое? Используя один из многочисленных способов, например заставляя пациента считать в обратном порядке, чтобы вызвать релаксацию, гипнотизер приводит его в состояние, подобное трансу. В этом состоянии пациент сосредоточивается на мыслях об исцелении или об отказе от вредных привычек. Примерно один человек из десяти не поддается гипнозу.

Как это помогает? Ученые полагают, что гипноз каким-то образом затрагивает подсознание, в результате чего в нашей власти оказывается то, что мы обычно не можем контролировать. Видный участник нескольких всемирных и европейских конгрессов по гипнозу Владимир Леонидович Райков из ГНИЦ профилактической медицины МЗ РФ считает гипноз некой резервной формой сознания (не сном и не бодрствованием), которой свойственна повышенная внушаемость, дающая возможность управлять почти всеми функциями организма.

Гипнозом можно лечить и астму, и гипертонию, и даже начальные формы ишемической болезни и стенокардии. «Мы считаем, что гипноз может помочь в лечении любых болезней, за исключением, может быть, остро инфекционных и глубоких форм психической патологии, — говорит Райков. — Он активизирует иммунитет и резко мобилизует защитные свойства организма».



Массаж. — Воздействуя на кожу, мышцы, связки и сухожилия, можно снимать нервное напряжение и стимулировать кровообращение.

Гипноз способен ускорить выздоровление после болезней и операций. Специальные методики для снятия болевых ощущений позволяют использовать гипноз при операциях как средство анестезии.

Магнито-терапия

Что это такое? На российском рынке лечебные магниты появились почти 30 лет назад, и сейчас они представлены в самых разных видах — от магнитных поясов и наколенников до различных модификаций аппаратов низкочастотного магнитного поля, с электричеством или с лазером. Аппараты могут быть как переносные, для домашнего использования, так и стационарные, которые широко используются в физиотерапевтических кабинетах.

Как это помогает? С середины 60-х годов у нас в стране проводились научные конференции по магнитобиологии и магнитотерапии. «Этой теме было посвящено очень много исследований в разных городах СССР», — вспоминает Иосиф Моисеевич Митбрейт, д. м. н., профессор из РНЦ восстановительной медицины и курортологии МЗ РФ, который с 1972 года применяет магниты для сращения костей и заживления тканей после травм, лечения остеохондроза и других заболеваний опорно-двигательного аппарата. Другими

исследователями было установлено, что магнитотерапия ускоряет заживление язвы желудка, она может быть эффективна при различных сосудистых патологиях.

Магнитное поле улучшает микроциркуляцию в венозном и артериальном звене кровообращения, объясняет профессор Митбрейт. Лучше всего магниты действуют на отток лимфы и венозной крови. Это очень важно, потому что, если венозный отток нарушен, к органам и тканям не может прийти свежая, артериальная кровь, несущая питательные вещества. Без достаточного кровоснабжения язва не затянется, а сломанная кость не срастется. Магниты восстанавливают кровоснабжение и тем самым снимают отек, возникающий от застоя венозной крови. В результате боль утихает.

Массаж

Что это такое? Это приемы расчитанного механического воздействия на кожу, мышцы, связки и сухожилия. Их смысл в том, чтобы устранять расстройства в организме, снимая нервное напряжение, усиливая кровоток, стимулируя или, наоборот, расслабляя определенные группы мышц. Существует множество разнообразных видов лечебного массажа — в том числе вибромассаж, подводный массаж, криомассаж (массаж с применением холода).

Как это помогает? Массаж оказывает не только местное действие. «Он влияет на выработку биологически активных веществ и активизирует работу всего организма», — говорит Елена Михайловна Стяжкина, к. м. н., старший научный сотрудник лаборатории массажа РНЦ восстановительной медицины и ку-

портологии МЗ РФ. Их недавние исследования обнаружили, что криомассаж, действуя на различные звенья иммунной системы, значительно повышает иммунитет. Его назначают при астме, хроническом бронхите, болезнях суставов, заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Массаж вообще применяется в самых разных областях медицины, например в неврологии, гинекологии, урологии, лечении сердечно-сосудистых болезней.

Возможно, вам покажется, что какой-то из упомянутых здесь методов — именно то, что вы ищете. Но, прежде чем им воспользоваться, обязательно посоветуйтесь с врачом, которому вы доверяете. С тем, кто способен всесторонне оценить состояние вашего здоровья и особенности вашего организма и определить, будет ли это лечение для вас действенным и безопасным.

ВЕРНАЯ ПРИМЕТА

Семья села обедать. Глава семьи случайно роняет вилку, но успевает поймать ее и вздыхает с облегчением:

— Слава богу, гостей сегодня не будет!

Через несколько минут прибегает младший сын и сообщает:

— Папа! Тетя Зина в лифте застряла!


—ВЛАДИМИР РУБЦОВ, *Россия*

Дама кокетничает со своим спутником в цирке:

— Что бы мне сказал этот тигр, если бы он умел говорить?

— Я леопард, мадам.

— «Чаян», *Россия*

A woman with her hair in a bun and sunglasses on her head is holding a large yellow and black spotted snake. She is wearing a light blue t-shirt and dark shorts. The background is a field of purple flowers and green foliage.

Об образе жизни
этой гигантской
хищницы до сих
пор больше
домыслов,
чем фактов

В царстве АНАКОНДЫ

Пол Раффазе



Ах ты, красавица! —
Биолог Хесус Ривас
и его помощница
Дженнифер Мур
находят анаконду
в болотах Венесуэлы.

Близится полдень, мы с моими спутниками осторожно идем бо-сиком по болоту в глухом районе Вене-суэлы. Мы задышаем-ся от жары и влажности и бредем по пояс в мутной воде, продираясь сквозь дебри водяного гиацинта.

— Старайтесь просто волочить ноги, чтобы не наткнуться на ската, — предупреждает Хесус Ривас, специалист по рептилиям. А лучший способ найти водяного гиганта, поисками которого мы заняты, — это как раз наступить на него.

Затем Ривас на минуту останавливается, оглядывая простирающуюся вокруг первозданную природу. «Так, должно быть, выглядела Южная Америка до прибытия Колумба», — говорит он мне и своей молодой высокой помощнице Дженни-фер Мур.

Ривас показывает на многоты-сячные стаи красных ибисов, кол-пиц и аистов-ябиру. Но я думаю о притаившихся в воде скатах и пираниях. На берегу лежат, раскрыв пасти со страшными зубами, широко-мордые кайманы, родственники ал-лигаторов.

Час за часом мы продолжаем свой путь, пока Ривас вдруг не зами-рает на месте. Он на что-то насту-пил. «Змея!» — возбужденно кричит он, сверкая глазами. Наклонив-шись, он вытаскивает из грязи боль-шую извивающуюся анаконду, ее темно-зеленое тело испещрено чер-ными и желтыми пятнами.

Длиной около четырех метров, толщиной с ногу взрослого мужчи-ны, змея крутит из стороны в сторо-ну здоровенной головой, шлепая при этом по воде и стараясь освобо-диться из цепких рук Риваса. «По-держи ее!» — говорит он мне и сует змею прямо в руки, а сам лезет за мешком.

До этого момента мне доводи-лось управляться в основном с сам-цами анаконды, а они гораздо мень-ше самок, но я хорошо знаю, что должен делать. Я хватаю анаконду за шею позади головы и перебра-сываю через плечо ее огромное скользкое тело.

Змея делает внезапный рывок, целясь мне в лицо и обнажив ост-рые зубы. Я от неожиданности от-брасываю голову назад. Она напада-ет снова, делает несколько колец вокруг моей шеи и начинает сжи-мать их. Я судорожно глотаю воз-дух, а чудовище только усиливает хватку.

Ривас берет змею за хвост и стас-кивает с меня. «Да, эта ничего, но мы найдем и побольше», — говорит он, запихивая анаконду в мешок.

Анаконда! Столетиями это слово ас-социировалось с ужасающими обра-зами огромных, пожирающих лю-дей змей, скрывающихся где-то в за-терянных джунглях.

Нет числа рассказам о том, как ана-конда гипнотизирует свою жертву демоническим взглядом и убивает отравленным дыханием. В 1948 году бразильское агентство новостей со-



**Специалист
по змеям. — Хесус
Ривас посвятил свою
жизнь изучению анаконд.**

общало о 47-метровом змее, который убивал солдат и разрушал здания.

Все эти слухи множатся главным образом потому, что встретить анаконду далеко не просто. Нападающая на свою жертву из засады, эта самая крупная из всех змей планеты живет под водой в бассейнах Амазонки и Ориноко. Еще десять лет назад в естественных условиях обитания ее практически не изучали.

Ривас знает об анакондах больше, чем кто-либо. Самые крупные экземпляры, рассказывает он, все-таки не достигают тех размеров, которые им приписывают легенды. И все же они огромны: в Колумбии специалист по нефтяным месторождениям, геолог Роберт Леймон, как сообщают, собственноручно измерил одну змею, длина которой достигала 12 метров. По подсчетам Риваса, такой экземпляр должен весить не менее 360 килограммов.

МЫ ПРИЕХАЛИ в Хато-эль-Седраль, скотоводческое ранчо в западной Венесуэле, к концу четырехмесячного сухого сезона. Здесь на территории природного заповедника площадью 52 тысячи гектаров анаконды прячутся в прудах и болотах до наступления дождей. Тогда обширные луга превратятся в огромный водоем и отыскать анаконду станет практически невозможно.

Большинство *лянерос* — пастухов на ранчо — испытывают ужас перед анакондами, считая их человекоубийцами или даже демонами. Пастухи рассказывают леденящие душу истории об особом пристрастии анаконд к человечине. Один пастух вспоминает о печальной судьбе юного Хосе Рамона, который возвращался на осле с вечеринки. «Он был пьян, заблудился в саванне и зашел в реки».

На следующий день, по словам пастуха, родственники обнаружили семиметровую анаконду, из пасти которой торчали ботинки Хосе. «Они убили змею и нашли внутри его тело».

Спустя несколько дней на гиа-цинтовом болоте мы своими глазами могли наблюдать, как анаконда может совершить такое. Наполовину погрузившись в воду, змея приступила к поеданию небольшого оленя. «Он, наверное, пришел на водопой, когда она на него напала», — замечает Ривас.

Обычно анаконда поднимается из воды и атакует с молниеносной скоростью. Схватив добычу острыми, как иглы, зубами, змея сворачивает вокруг нее свои кольца, быстро вызывая у жертвы остановку кровообращения.

— Конец наступает быстро, — объясняет Ривас. — Змея может так сдавить жертву, что у той ломается позвоночник.

Когда мы появились, самка длиной около трех с половиной метров уже заглотила голову и плечи оленя.



В гиацинтовых зарослях. — Хесус Ривас и Мур с добычей.

Приметив нас, она тотчас отпрыгнула добычу.

— Когда анаконда ест и раздувается от газов, — говорит Ривас, — она легко может стать добычей хищников, например пумы. Поэтому, почувствовав опасность, она часто бросает свою добычу.

Мы спрятались. Тем не менее прошло больше часа, прежде чем она снова зашевелилась. Потом, раздвинув подвижные челюсти, что странным образом изменило форму ее головы, так что размеры рта стали во много раз больше обычного, она приступила к трапезе.

Анаконда часто останавливается, делая передышки. Через полтора часа задние ноги оленя исчезают в ее эластичной глотке, и змея на не-

сколько недель скрывается из виду, чтобы спокойно переварить пищу.

Победа не всегда дается анаконде легко. Ривас не раз наблюдал борьбу змей с кайманами: одна такая смертельная схватка длилась пять часов. Тела многих крупных анаконд испещрены шрамами, нанесенными кайманами и капибарами, самыми крупными на земле грызунами. Глубокий след длиной несколько сантиметров на боку одного крупного самца анаконды, вероятно от когтей капибары, был заполнен грязной болотной водой, но змею, казалось, это нисколько не беспокоило. «Анаконды обладают поразительной способностью выживать, даже получив очень серьезные раны», — говорит Ривас.



Когда в 1992 году Ривас, уроженец Венесуэлы, возглавил первое в истории полевое исследование, финансируемое международными организациями, кожа анаконды широко использовалась для изготовления бумажников, обуви и ремней, а жир считался народным средством для исцеления от астмы. Хотя торговля змеиной кожей за последние годы снизилась, на черном рынке этот бизнес по-прежнему существует, а сами змеи экспортируются для лабораторных исследований и зоопарков.

— Одна только Гайана в прошлом году вывезла за границу тысячу анаконд, в большинстве детенышей, для продажи в качестве домашних питомцев, — говорит Крэг Хувер, заместитель директора программы ТРАФФИК в Северной Америке, основная цель которой — следить за торговлей объектами дикой природы. Эта программа тесно связана с работой Всемирного фонда дикой природы и Международного союза охраны природы и природных ресурсов.

Между тем ученым предстоит еще многое узнать об анаконде. Для этого-то Ривас, получивший приглашение поработать в Университете Теннесси, и вернулся в поле.

Мы идем вдоль излучины реки и по всему берегу видим небольшие пещеры. Ривас заглядывает в каждую

из них и, заметив хвост змеи, вытаскивает ее наружу.

Анаконда атакует быстро и неожиданно. И вот на руке Риваса в месте укуса появляются капельки крови. «Да они меня сотни раз кусали», — пожимает он плечами.

Три самца анаконды свернулись вместе в темной норе, каждый длиной два с половиной метра. Когда Ривас начал вытаскивать их, один выпустил в него струю коричневатого мускуса, выделяемого железам клоаки, забрызгав при этом рубашку и шею ученого.

Я едва не задохнулся от отвратительного запаха, сочетающего в себе вонь гниющего мяса с типичным для анаконды запахом. «Аромат» даже очень небольшого количества жидкости, попавшего на одежду или кожу, сохраняется в течение нескольких дней. «Этот мускус настолько силен, что убивает мух и креветок, когда я подвергаю их его воздействию», — говорит Ривас.

Чуть позже он радостно приветствует Мур — студентку Центрального мичиганского университета, которой он помогает собирать материал для ее магистерской диссертации. Мур вытаскивает из ила самку, которую Ривас поймал и выпустил на волю шесть лет назад, окрестив ее Мэри-Джо. Никто не знает, как долго живут анаконды, но эта поимка может кое-что подсказать ученым, так как Ривас считает, что к моменту их первой встречи Мэри-Джо было около 15 лет. «Таким образом, анаконды живут как

минимум двадцать один год, но я подозреваю, что продолжительность их жизни намного больше», — говорит он.

С помощью Мур Ривас измеряет каждую змею, взвешивает ее и ставит на хвосте отметку с идентификационным номером, срезая для этого чешуйки бритвой. Начиная с 1992 года он зарегистрировал и выпустил на волю 830 анаконд. Он также имплантировал радиопередатчики в тела 14 самцов и 15 самок.



Важная статистика. — Мур и Ривас заносят в журнал точные размеры и вес анаконды.

ВЕРНУВШИСЬ на болото, мы замечаем в неверном свете уходящего дня огромный, выступающий из грязи бугор. Ривас ускоряет шаг. «Это клубок спаривающихся змей», — говорит он. Наполовину погруженные в ил, две анаконды сплели свои тела в узел страсти. Ривас отделяет меньшую из них и сует ее в мешок. «Это самец».

Странное поведение анаконд во время сезона размножения — одна из самых сложных загадок, которую пытается разгадать Ривас.

К концу сухого сезона, считает он, самцы отправляются на поиски самок. Они либо отслеживают феромон, который оставляет самка,

когда ползет по грязи, либо улавливают языком химические сигналы из воздуха. В любом случае это приглашение к любовной вакханалии.

Чем больше партнеров, тем интереснее — таков девиз сексуальных гриппс анаконды. Ривас наблюдал, как 13 самцов, обвившись вокруг одной большой самки, оставались в таком положении не менее 46 дней, «отталкивая соперников во время спаривания».

Ривас считает, что именно по этой причине самки в среднем раз в пять больше самцов. Хотя самцы ведут жесткую конкуренцию за доступ к самке и крупные особи с точки зрения естественного отбора долж-

ны иметь больше преимуществ, размеры их тем не менее ограничены. В клубке переплетенных тел самец идентифицирует самку, когда его хвост касается самого большого хвоста.

— Если самец очень крупный, его по ошибке могут принять за самку, и тогда все самцы начинают крутиться вокруг него, — говорит Ривас. — Оттого самцы и вырастают лишь до размера самой маленькой из самок, что абсолютно нетипично для других змей.

По данным Риваса, беременные самки в течение семи месяцев могут обходиться без пищи. «Они всегда рискуют, когда убивают добычу, поэтому-то и избегают лишних опасностей во время беременности».

Самка производит на свет в среднем 30 детенышей, но иногда их число доходит до 94, каждый размером от 50 сантиметров до метра. После родов змея теряет половину своего веса.

Ривас был потрясен, когда обнаружил доказательства каннибализма анаконды: самка часто съедает

последнего самца, с которым спаривается. «Самка должна быть уверена, что до начала поста ей удастся заглотить лишних шесть-семь кило мяса».

Ривас предполагает перенести свои поиски в район самых глубоких рек и лагун южноамериканских джунглей, где, как он считает, скрываются дотоле невиданные гигантские анаконды. Он хочет сравнить их образ жизни с тем, что он наблюдал у болотных особей. Но более всего он стремится как можно лучше понять этих змей, сложная биология которых лишь сейчас становится известной.

— Когда я в первый раз коснулся анаконды, я уже знал, что обречен потратить остаток своей жизни на изучение этих удивительных созданий, — говорит он. — И чем больше я узнаю о них, тем больше они меня поражают.

Если вас заинтересовала тема статьи, вы можете зайти на сайт Хесуса Риваса <http://pages.prodigy.net/anaconda/>

КАК ПЕРЕХИТРИТЬ СТАРОСТЬ

На меня произвело сильное впечатление то, как молодо выглядела и прекрасно держалась 89-летняя женщина, и я спросил, в чем заключается ее секрет. «Когда мне было шестьдесят, — начала она, — я бросила взгляд через плечо и заметила, что меня догоняет старость — поэтому я отошла в сторонку и позволила ей пройти мимо».

—ДЭВИД МЕРФИ, *Великобритания*

А ведь я мог бы спасти весь мир!

*Автор возмущается по поводу кражи
своих драгоценных блокнотов*

АЛЕКСЕЙ СЕЙЛ

Около года назад, оставляя велосипед под окнами своего офиса, я запер его замком, но по глупости забыл взять с собой папку с багажника. Когда я вернулся, папки, разумеется, уже не было. В ней лежали десять маленьких красных блокнотов, которые я ношу с собой повсюду, чтобы записывать идеи для статей, рассказов, телевизионных сериалов и тому подобное.

Гарризон Кейлор во вступлении к своей книге «Дни на озере Убегон» рассказывает о трагической случайности, из-за которой в туалете железнодорожного вокзала Порт-



ленда он лишился двух только что законченных рассказов. Один из них он до сих пор считает самым удачным из всех им написанных.

Оставшись без своих блокнотов, я пришел в отчаяние. Все мои замыслы и идеи, посещавшие меня за прошедшие два года, были записа-

ны на этих маленьких страничках. Некоторые из них можно было припомнить, но я не мог отделаться от ощущения, что те, которые я вспомнить уже не мог, были поистине блестящими. Эти блокноты были переполнены планами для новых газетных колонок, сюжетами выдающихся, достойных самых престижных премий романов и сценариями комедий для «Радио-4», на треть менее ужасных, чем те, что транслируются там сейчас.

И это еще не все. В моей памяти эти блокноты запечатлелись равными по ценности записям Леонардо да Винчи, в них были наброски множества новаторских и невероятных устройств. В одном из блокнотов был чертеж машины для переработки морской воды в сидр, в другой — робота-собаки, в

третьей — набросок водонепроницаемой обуви со встроенными в носки туфли телеэкранами. Теперь все эти открытия навсегда утеряны для человечества.

Только в отличие от Гаррисона Кейллора я все-таки нашел свои блокноты. Как оказалось, я вовсе не оставлял их в багажнике велосипеда. Полгода спустя я нашел их в сум-

ке на колесиках, стоявшей в соседней комнате. И когда я наскоро пролистал свои записи, готовясь с утра помчаться в патентное бюро, а после обеда увековечить свое имя в мировой литературе, то обнаружил, что все это была полная ерунда.

Чертежи революционных механизмов оказались бездумными рисунками женских бюстов, а все великие комедийные находки — или совсем неразборчивыми, или банальными, или просто безумными. Например: «У одного парня (женщины? собаки?) была говорящая дыня».

Это потрясло меня. Я пребывал в твердой уверенности, что мои записи переполнены блестящими, новаторскими идеями. Теперь мне стало ясно, что я заблуждался.

Просмотрев всю эту чепуху, я подумал, что подобный ореол приоб-

ретает только то, что мы считаем безвозвратно потерянным. Вот почему люди так почитают прошлое: оно ушло навсегда, и переиграть ничего уже больше нельзя. Не правда ли, нам всем знакомо это ощущение, что еще совсем недавно лето было солнечнее, комедии — смешнее, а булочки в кондитерских — пышнее?

Нам всем знакомо ощущение, что лето было солнечнее, комедии — смешнее, а булочки в кондитерских — пышнее.

Все это не имело бы серьезного значения, не будь эта вера в лучшее вчера мощным элементом реакционного образа мышления. В конце концов, даже такое постыдное явление, как расизм, произрастает из заблуждения, что все стало хуже, после того как пришли «они». Возможность отправиться в прошлое могла бы стать великим благом для общества. Люди бы собственными глазами увидели не воображаемый

ими рай, а те же простые реалии, только в несколько ином обличье. Как жаль, что путешествия во времени неосуществимы.

По крайней мере были до недавнего времени. Потому что я вдруг вспомнил, что пару лет назад оставил свою кожаную куртку в индонезийском ресторане, и я на все сто уверен, что во внутреннем кармане этой куртки лежал один мой чертеж...

А ТАК ХОТЕЛОСЬ ПОКАТАТЬСЯ...



Отдыхая на Бермудах, мы с мужем наконец набрались храбрости и взяли напрокат стоявшую на приколе в бухте парусную лодку. Наскоро рассказав нам, как управлять ею, инструктор вернулся на берег. Мы несколько раз пытались отчалить от пристани, но так и не сумели. Мы вращали парус, пригибались под гиком, вставая то с одного борта, то с другого, натягивали и ослабляли шкоты — но все без толку. Совершенно выбившись из сил, Роберт крикнул, чтобы нас взяли на буксир и оттащили в море.

Подоспевший инструктор указал нам на причину наших мучений: нос лодки не был отвязан от пристани.

—ГЕСА М. ЭРСКОТТ, *Канада*

Компетентный врач — тот, кто может признать себя некомпетентным, столкнувшись с той или иной болезнью, и посоветовать пациенту обратиться к другому врачу.

—БЕНЖАМИН ВЕЛУДУ, *Португалия*

Почему так происходит: когда ты ешь слишком много за обедом, то весь день ходишь сонный, а когда вечером съедаешь большой ужин, то всю ночь не можешь заснуть?

—ЭТЬЕН ЛЕКЛЕРК, *США*

Смех

лучшее лекарство®

Хозяин собаки жалуется ветеринару: «Мой пес повадился бегать за машинами-малолитражками и лает как сумасшедший. Вы можете вылечить его?»

— От чего? Все псы бегают за автомашинами.

— Да. Но мой хватает их и закапывает на огороде.

— ЮРИЙ НИКУЛИН, «999 анекдотов от Никулина», Россия

ДОЧЕНЬКА, мне так приятно, что ты возвращаешься домой с улыбкой. Значит, тебе нравится ходить в школу?

— Мам, пожалуйста, не путай — идти в школу и возвращаться из нее домой.

— СЕЛИУ РИКАРДУ ПЕРЕЙРА РИБЕЙРУ, Бразилия

ЯВСТРЕТИЛ ДЕВУШКУ, которая сказала, что я смогу заполнить пустоту в ее жизни. Только позже я понял, что она имела в виду свой гардероб.

— СТУАРТ КОЛЛИНСОН, Великобритания

РЫБАК замечает в воде что-то красное. Он затаскивает это что-то в лодку и с величайшим изумлением видит перед собой гнома. Оправившись от шока, гном говорит: «За то, что ты меня спас, выполняю одно твое желание».

Рыбак думает, а потом говорит: «Хочу бутылку виски, которая никогда не опустеет». Стоило ему это сказать, как в руке у него появляется заветная бутылка.

Гребя к берегу, оба выпивают, праздную спасение, и бутылка и вправду не пустеет. Дело принимает чрезвычайно приятный оборот. На берегу гном говорит: «Ты такой славный парень, что я разрешаю тебе загадать еще одно желание».

— Могу я посоветоваться с женой? — спрашивает рыбак. Посоветавшись с ней, он возвращается и сообщает: — Моя жена тоже хочет такую бутылку.

— ТЕО КОКС, Нидерланды

ОДИН ФИЛОСОФ говорит другому: «Не понимаю я людей. Скажите кому-нибудь, что за полчаса можно объехать весь мир или что в Пакистане родился мальчик с телом змеи, и вам поверят. Но попробуйте прикрепить к скамейке табличку со словами “Осторожно, окрашено”, и каждый будет норовить потрогать ее, чтобы убедиться в этом лично».

— «Сборник шуток», Мексика

СЕВ в ночной поезд, пассажир попросил проводника: «Разбудите меня в Филадельфии. Я сплю очень крепко, и меня трудно рас-

тормошить. Но как бы я ни сопротивлялся, заставьте меня встать и сойти с поезда. Вот вам сто долларов».

Проводник согласился. Пассажир заснул и, проснувшись, услышал объявление, что поезд приближается к Нью-Йорку. Он в ярости схватил проводника за шиворот: «Я дал тебе сотню, безмозглый болван, мне обязательно надо было сойти в Филадельфии!»

— Ого, — сказал другой пассажир своему соседу по купе. — Вот взбесился!

— Да уж, — ответил сосед. — Но, конечно, не настолько, как тот парень, которого ночью выпихнули в Филадельфию!

Мальчик летит в самолете со своей мамой. Пассажир с соседнего кресла спрашивает у него: «А сколько тебе лет?»

— Два, сэр.

Пассажир долго его разглядывает и говорит: «Хм, а знаешь ли ты, что бывает с детьми, которые говорят неправду?»

— Да, — отвечает мальчик. — Они летают бесплатно.

— МАРИЯ ИСЕЛА САВАЛА,
Мексика

Фермер на тракторе подъезжает к машине, которая увязла в колдобине с грязью.

«Вытащу тебя отсюда за десять баксов», — говорит он водителю.

— Ладно, — соглашается тот.

Положив деньги в карман, фермер замечает: «А знаешь, за сегодня твоя машина уже десятая».

— Ого! — недоверчиво восклицает водитель. — Когда же ты успеваешь обрабатывать землю? По ночам, что ли?

— Да нет, — отвечает фермер. — По ночам я заполняю эту колдобину водой.

— РОДРИГО КАМАРГО, США

Удачливый мужчина — тот, что способен заработать больше денег, чем может потратить его жена.

Удачливая женщина — та, что способна найти такого мужчину.

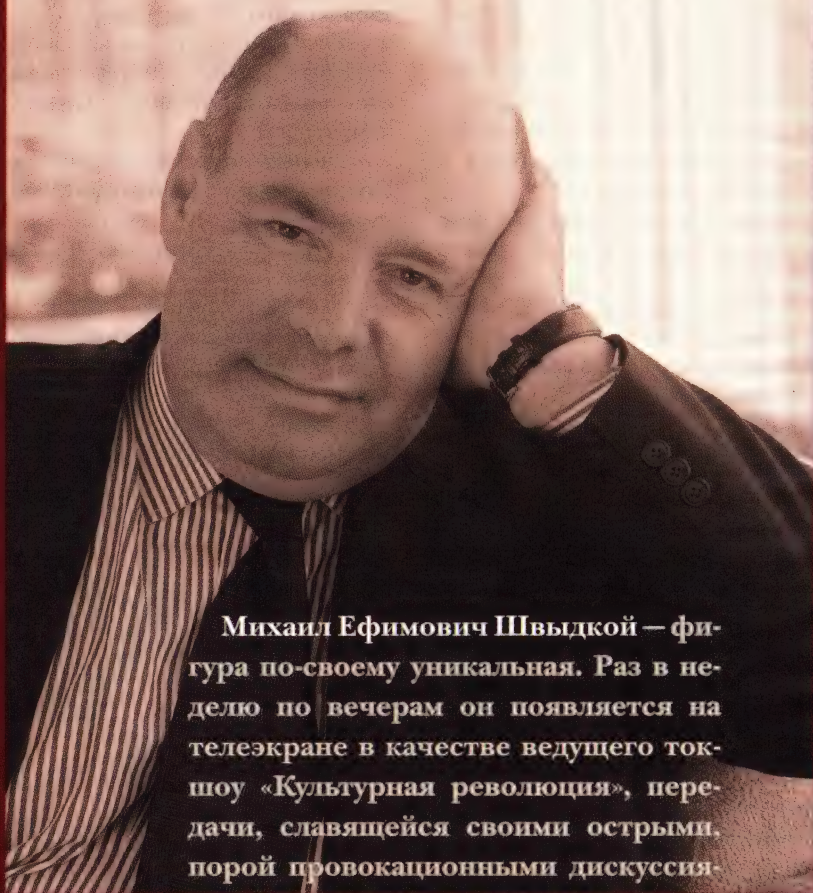
— ФРЕДЕРИКУ МАТИНШУ БРИТУ,
Бразилия



ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЛО ЛИКЕРТ

— Боюсь я пожилых художников. Вечно они что-нибудь перепутают.

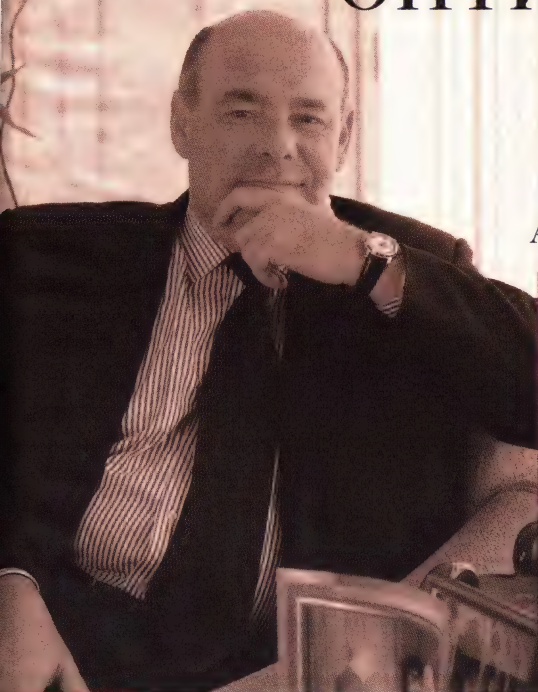
Михаил Швыдкой



Михаил Ефимович Швыдкой — фигура по-своему уникальная. Раз в неделю по вечерам он появляется на телеэкране в качестве ведущего ток-шоу «Культурная революция», передачи, славящейся своими острыми, порой провокационными дискуссиями. Днем же он — государственный человек, руководитель целой отрасли, хозяин главного кабинета в Министерстве культуры. В этом кабинете и состоялась наша беседа.

Министр культуры должен быть оптимистом

АЛЕКСЕЙ МИХЕЕВ



АЛЕКСЕЙ МИХЕЕВ: Чиновник — и телеведущий, министр — и шоумен. Как вам удастся совмещать столь разные амплуа?

МИХАИЛ ШВЫДКОЙ: Не могу сказать, как мне это удастся. Работаю... Многие считают, что ведение ток-шоу отвлекает от основной деятельности. Но, во-первых, передачи записываются один раз в месяц, по воскресеньям. Я занимаюсь этим в свой выходной, вместо того чтобы на лыжах кататься или в бассейн ходить. И могу себе позволить не голодать по разным модным системам, потому что, когда записываешь сразу четыре программы, на пять килограммов худеешь. С другой стороны, министр культуры в определенной степени тоже ведет постоянное ток-шоу. У нас специфическая отрасль, мы имеем дело с художниками, а каждый художник считает, что это его персональное министерство культуры, и поэтому я занимаюсь ток-шоу практически непрерывно.

А. М.: А есть ли вообще прецеденты в мировой практике, когда министр культуры ведет телепрограмму, рассчитанную на массовую аудиторию?

М. Ш.: Раньше, когда не было телевидения, писали пьесы или романы. Скажем, Анатолий Васильевич Луначарский или министры культуры во Франции. И писали они потому, что литература была частью общественного дела. Сейчас же именно телевидение становится тем

местом, где творчество и общественное дело совмещаются. Ничего сверхъестественного в этом нет. Если бы я писал романы, никто бы не удивлялся. Я ведь всегда много писал, да и сейчас иногда пишу, когда жажда письма обуревает. Но это нормально: если министр пишет, значит, и читать умеет. А телевидение — это путь к массовой публике. Сегодня министр культуры не может быть чиновником, представляющим только власть.

А. М.: О том, что телевидение вытесняет литературу, вы говорите с сожалением или же просто констатируете факт?

М. Ш.: Телевизионное ток-шоу — жанр, конечно, глуповатый. Иногда я своим детям говорю: до чего дошел — был искусствоведам, профессором, доктором, а теперь... Это как если бы артист старого, классического МХАТа стал конференсье. Но, с другой стороны, это реальность сегодняшнего времени. То, что я пишу как искусствовед, интересует, скажем, одну-две тысячи человек. А телевидение дает выход на аудиторию — поют же тенора на стадионах, и не только для денег. Программу «Культурная революция» я рассматриваю как проект под лозунгом «Культуру — в массы!».

А. М.: Однако как министр вы должны прежде всего отстаивать интересы не массовой, а высокой культуры, поддерживая ее необходимыми ресурсами.

М. Ш.: Понимаете, ток-шоу для меня тоже ресурс. Потому что я говорю об угрозе, которую несет массовая культура. О том, что массовое сознание клишировано и воспроизводит стереотипы. Ведь наше ток-шоу отличается от других. Мы ставим вопросы, которые обычно на телевидении не ставят, и пытаемся рассуждать о них так, как обычно на телевидении не рассуждают. Конечно, за 52 минуты нельзя, например, решить проблему судьбы и вины русской интеллигенции. Но лучше говорить об этом 52 минуты — или хотя бы две, — чем вообще не говорить.

А. М.: В советское время на культуру возлагались задачи прежде всего идеологические. А теперь?

М. Ш.: Наша первейшая задача — дать российским гражданам доступ к сокровищницам национальной и мировой культуры. Но для этого нужно, чтобы культура существовала в нормальных условиях. Мы обеспечиваем всем необходимым 210 учреждений, без которых России нет, — от Большого и Мариинского театров до Дальневосточного института искусств. Поддерживая их, мы сохраняем российскую куль-

туру, показываем, какого элитарного уровня она может быть.

А. М.: Но элитарная культура — это лишь верхняя часть айсберга.

М. Ш.: Конечно, есть и другая составляющая. Так, мы являемся государственными заказчиками всех культурных строек России. В будущем

году параллельно с такими «столичными» программами, как строительство нового фондохранилища для Эрмитажа или реставрация Инженерного замка, мы должны начать оснащение музыкальными инструментами детских музыкальных школ и клубов на селе. А для этого нужно возродить систему местной промышленности: ведь сегодня в России

производится всего 1673 пианино в год, в то время как в Китае — сто тысяч. Приходится искать средства для того, чтобы сельские библиотеки подписывались не только на «СПИД-Инфо» и «Бурда моден», но и на литературные журналы — потому что из федерального бюджета деньги на это не выделяются.

А. М.: Тяжело, наверное, руководить отраслью, в которой одни расходы и никакой прибыли?

Когда
думают
только о
кассе, куль-
тура начинает
мстить. Она
становится
массовой и
коммерчес-
кой.

М. Ш.: Вы знаете, сегодня культура стала прилично зарабатывать — приблизительно столько же, сколько ей дает государство. Хорошо зарабатывают крупные музеи, столичные театры, филармонии — там, где у директоров есть голова. Хотя, когда думают только о кассе, культура начинает мстить. Она становится массовой и коммерческой.

А. М.: И в поддержке уже не нуждается. Однако в ней нуждается другая культура, заведомо некоммерческая. Как — в условиях ограниченности ресурсов — вы решаете, что именно стоит поддержать?

М. Ш.: Тут очень сложный вопрос. Если нет успеха хотя бы у ста ценителей, в это не надо вкладываться. Мы даем деньги на авторское кино или на какие-то сумасшедшие музыкальные проекты, но только если там есть, как теперь модно говорить, инновация. Расходуются на это не более десяти-двадцати процентов наших средств, и все решают эксперты. Я вообще ни на что не могу дать деньги. Я могу только просить рассмотреть вопрос.

А. М.: Что изменилось в российской культуре за последние десять-двенадцать лет?

М. Ш.: Удвоилось количество театров, увеличилось на 400–450 число музеев. В Москве стало в четыре раза больше симфонических оркестров. Появилось огромное количество киностудий. Одновременно сель-

ских клубов стало меньше на 23 процента, а сельских библиотек — на восемь. Из 18 тысяч киноустановок осталась лишь четвертая часть.

А. М.: Получается, что прогресс сосредоточен в городах, а на селе все увядает.

М. Ш.: Я бы так сказал: в столицах и в культурных центрах регионов культурная жизнь развивается интенсивно. А на селе люди живут — с точки зрения информации — в другой стране. Еще одна моя забота и моя боль — районные города, типа Мышкина на Волге. Там есть интеллигенция, но очень плохо с комплектованием библиотек, книжные фонды не обновлялись с конца 80-х годов. Вообще-то это компетенция местных властей, но и государство должно «показать флаг».

Однако в целом катастрофы нет. Просто началась живая, органическая жизнь. Люди получили творческую свободу. А творческая свобода, свобода высказывания — это бесценная вещь. Другое дело, что художники привыкли жить в патерналистском государстве, которое их поддерживало, подкармливало, хотя и делало это за верность идеологии.

А. М.: С творцами культуры понятно. А что происходит с обычным гражданином, потребителем культуры?

М. Ш.: Россия — страна неглупых людей. Когда думают, что их можно обмануть, задурить им мозги, это

ошибка. Они всегда интуитивно правильно голосовали, правильно читали, правильно любили или не любили кого-то. Но сегодня, когда мы живем в условиях широкого выбора, есть одна опасность. Сегодня колоссальную роль должна играть художественная критика.

А. М.: А ее практически нет.

М. Ш.: И это самая острая проблема для меня как для министра. Критика по преимуществу стала сейчас частью либо рекламы, либо расправы.

А. М.: Скажите, какие заметные события ждут нас в конце года?

М. Ш.: Я с нетерпением жду открытия филиала Большого театра. В конце сезона в новом здании будет поставлена старинная русская опера «Американцы». В начале следующего года завершатся строительные работы в здании Музея импрессионистов, который создается при Музее изобразительных искусств имени Пушкина. Если говорить о художественных явлениях, то осенью должен закончить новую картину Рязанов. Мне хочется, чтобы начали новые картины Сокуров и Михалков. Очень важно, как будет

проходить сезон у Петра Фоменко, у Анатолия Васильева. В октябре прошли концерты Юрия Темирканова и его Академического симфонического оркестра из Санкт-Петербурга — этот коллектив давно не был в Москве, и я придаю его гастролям очень большое значение. Осенью должен пройти второй Фо-

рум молодых писателей. Событий много, идет живой, нормальный творческий процесс. Хотя меня, естественно, больше волнует строительство, реставрация, капитальные ремонты.

А. М.: Что вы считаете своим главным достижением за время пребывания на посту министра?

М. Ш.: То, что я не разругался окон-

чательно со всеми деятелями культуры.

А. М.: Продолжают ли дети ваше дело?

М. Ш.: Мой старший сын торгует супами. Он снимался в кино, монтировал рекламные ролики, а теперь торгует супами в розлив и поступил на Высшие режиссерские курсы. Младший сын окончил МГИМО, он юрист-международник, но работает в компании, которая занимается

Тогда мы
жили в дру-
гой стране.
Читать было
интереснее,
чем жить.
И ходить в
театр было
интереснее,
чем жить.

производством телевизионной рекламы. Не как юрист, а как организатор кинопроизводства.

А. М.: Похоже, они наследуют специфическую комбинацию ваших личных качеств — с одной стороны, способности организаторские, с другой — творческие.

М. Ш.: Но есть еще и мама, она все-таки актриса. Проработала двадцать лет в Театре на Малой Бронной, а сейчас шеф-редактор на телевидении. Она повлияла на них больше, чем я.

А. М.: Но и вы в свое время, вероятно, не случайно избрали своей специальностью театр...

М. Ш.: Театр — это вообще самое šťastливое место в мире.

А. М.: Но выбрали вы, однако, не амплуа актера или режиссера.

М. Ш.: Бог не дал.

А. М.: Как показывает ваша новая сфера деятельности, телевидение, все-таки дал...

М. Ш.: Понимаете, тогда мы жили в другой стране. Читать было интереснее, чем жить. И ходить в театр было интереснее, чем жить. Культу-

ра была местом, где можно спрятаться от жизни. Я раньше знал про английский театр все, не выезжая из страны. А теперь даже если я поеду в Англию, то всего не буду знать. Мы жили в совершенно особом мире, жили только культурой, только искусством, только театром.

**Культура —
такая суб-
станция,
в которой тол-
па превраща-
ется в народ.
Если этого
не поймут,
то наступит
катастрофа.**

А. М.: Мир изменился, страна изменилась — и роль культуры тоже изменилась. Каковы ее нынешние социальные функции? Чего мы ждем от культуры?

М. Ш.: Культура должна заставить людей жить по-настоящему. Потому что мы все больше и больше становимся стандартным обществом потребления, в котором все, как ни странно, еще бо-

лее регламентировано, чем в любого рода тоталитарной системе. Знаете, есть такой тест — людям дают лист бумаги, рисуют круг и предлагают поставить точку. Большинство ставит точку внутри круга. А нужно ставить ее на другой стороне листа.

А. М.: Ну, так, положим, делают только гении...

М. Ш.: Культура должна формировать людей, которые не хотят ставить точку внутри круга. Готовых

вырваться из толпы. У Томаса Манна есть фраза, которую я очень люблю: «Театр — это место, где толпа превращается в народ». Культура — это такая субстанция, в которой толпа превращается в народ. Если этого не поймут, то наступит катастрофа.

А. М.: А как в этой связи вы относитесь к давно идущим разговорам о национальной идее?

М. Ш.: Отношусь плохо. В России никогда не было национальной идеи, в России были национальные герои. Воины и святые. Причем для России более характерны святые, чем воины. И Александр Невский, который соединяет в себе черты воина и святого, становится супергероем. Национальная же идея сводится к следующему: я лучше всех или мы лучше всех. А остальные то ли мерзавцы, то ли тоже хорошие, но другие, и мы все равно лучше, потому что мы другие. И такая национальная идея существует в каждом народе.

А. М.: Я имел в виду нечто иное: может ли быть альтернатива тому, что Россия превратится, как вы ска-

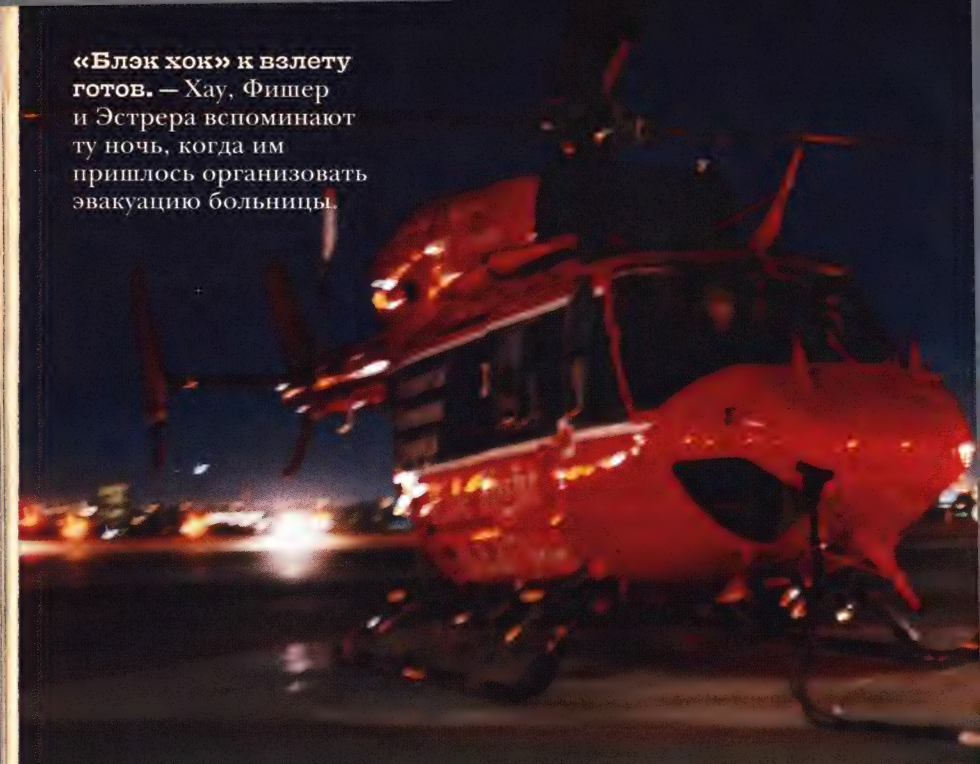
зали, в стандартное регламентированное общество потребления?

М. Ш.: Нужно защищать национальные корни культуры — славянской культуры, тюркской культуры. Ведь нынешние писатели и художники родились большей частью уже на асфальте. Не на земле, а на асфальте — об этом Виктор Астафьев очень тонко сказал в своем последнем интервью. И стать космополитами для них проще, чем ощутить свои национальные корни. Я западник, специалист по западной культуре. Но именно поэтому я говорю: надо защищать национальные корни. Эта проблема существует и в Америке — ведь современная американская массовая культура к Фолкнеру тоже не имеет никакого отношения. Совершенно ясно, что аутентичная культура для любого народа сегодня становится на вес золота. Это живительный поток воды и поток свободы. А если в деревнях уже начинают сочинять частушки про тампаксы, то культуре конец. Это очень серьезный, острейший вопрос. Но ничего, я по натуре оптимист. Потому что у меня выхода нет. Я министр культуры, и я должен быть оптимистом.

Дядя Степа

Муж моей подруги повел детей на каток. Решив, что будет здорово, если они покатаются все вместе, он спросил работника катка, нет ли у них коньков 46-го размера. Тот, искоса посмотрев на него, сказал: «Сэр, вам нужны не коньки, а лыжи!»

—М. БРИНК, Южная Африка



«Блэк хок» к взлету готов. — Хау, Фишер и Эстрера вспоминают ту ночь, когда им пришлось организовать эвакуацию больницы.

Страшный ураган, обрушившийся на Хьюстон, вывел из строя больницу, но ее персонал сделал все, чтобы ни один из пациентов не погиб

ПИТЕР МИЧЕЛМОР

Вопреки

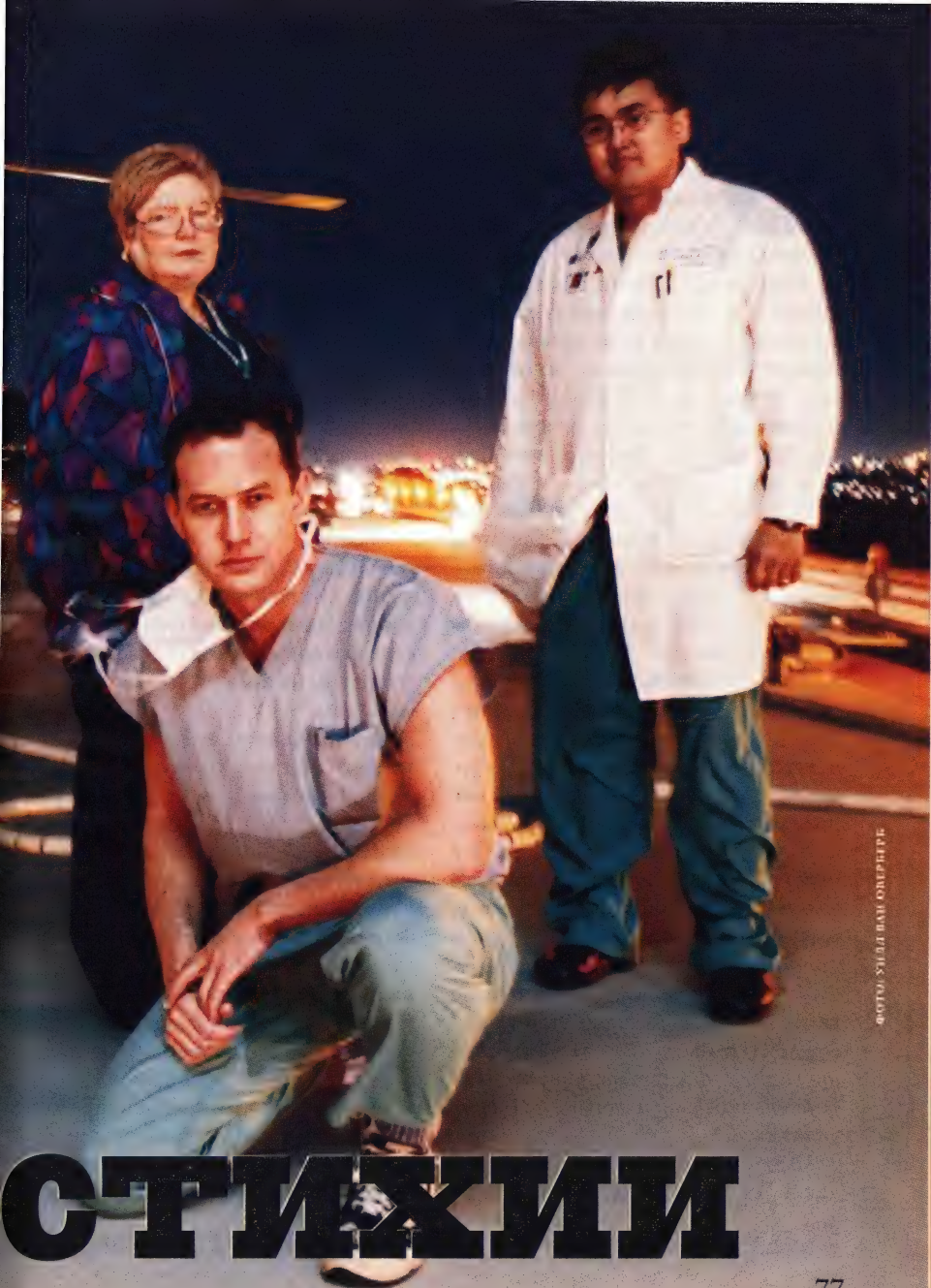


ФОТО: СТЕПАН ОШЕРНЕР

СТИЖИИ

Сполохи молний вспоролли ночное небо, когда тропический ураган «Аллисон» накрыл Хьюстон. В одно мгновение потоки дождевой воды глубиной до 30 сантиметров затопили расположенные в низине юго-западные кварталы города. Вода врывается в дома и несла по шоссе многотонные грузовики. Но Мемориальная больница Херманна возвышалась в центре шторма, словно незыблемый оплот современной медицины.

Однако вскоре после полуночи 9 июня 2001 года обнаружилась протечка в хранилище консервированной крови при патологической лаборатории в огромном подвальном этаже больницы. Техник Вирджиния Хау заметила капли воды, сочившиеся из-под потолочных плит. Вначале она не придавала этому значения, подумав, что течь прекратится. Но вскоре на полу стали образовываться лужи. Хау позвонила начальнику и получила указание начать эвакуацию оборудования и запасов крови. Решив перенести все, что только можно, в отделение экстренной хирургии на первом этаже, она стала опустошать холодильные камеры с кровью первой группы с отрицательным резусом. «Тебе лучше уйти, — посоветовала она своей беременной напарнице. — Я сама управлюсь».

«Аллисон» затопил большую часть города, электроснабжение

прекратилось. В 1.50 Мемориальная больница переключилась на резервные генераторы, так что обслуживание ее 571 пациента не прерывалось ни на минуту. Красные и синие зигзаги по-прежнему змеились на экранах мониторов в изголовьях больных кардиологического отделения на четвертом этаже. Аппараты искусственного дыхания продолжали подавать живительный воздух десяти парализованным пациентам на пятом этаже, а также 93 взрослым и детям, находившимся в критическом состоянии.

Теперь в подвальном этаже вода поднялась Вирджиния Хау до щиколоток. Оглянувшись, она увидела в дверях четырех молоденьких медсестер в голубых халатах. «Нас прислали вам на помощь», — сказала одна из них.

Хау попросила медсестер отнести контейнеры с кровью на первый этаж. Проходя мимо центральных лифтов, сестры заметили сочившуюся из дверей воду и ускорили шаг.

Снаружи больница превратилась в остров на слиянии двух рек. Вода с Фаннин-стрит, широкого проспекта перед больницей, хлынула на нижние уровни гаража, встретившись с другим потоком, с Мейн-стрит. Затопив подземный переход перед гаражом, она обрушилась на стальные двери, защищавшие подвал Мемориальной больницы.

Возвращаясь в хранилище крови, одна из сестер заметила поток во-

Вода залила электрощиты, и

ды, бьющий каскадом из центральных лифтов. «Девочки, — закричала она, — давайте выбираться отсюда!»

Сунув под мышку толстую папку с анализами крови пациентов, Хаушла по колено в грязной воде. Когда она миновала лифты, вода поднялась ей до талии. Хау все труднее удавалось устоять на ногах. Одна из медсестер дотянулась до нее и схватила за руку. Сверху дождем лилась вода, ломая потолочные плиты. Едва две первые медсестры вышли в коридор, как дверь хлопнуло потоком. Они попытались открыть ее, но давление воды оказалось слишком сильным. В отчаянии женщины колотили по двери, но Хау и две медсестры оказались в ловушке.

В крошечной дежурке на шестом этаже больницы звонок пейджера разбудил 36-летнего Крейга Фишера. Фишер, преподаватель медицинского факультета Техасского университета в Хьюстоне, в ту ночь был дежурным хирургом в травматологическом отделении. Вызов пришел от врача из отделения экстренной хирургии. «У нас больная с воспалением желчного пузыря, — сообщил он. — Электричества нет. Спуститесь к нам».

Электричество отключилось по всему Хьюстону. «Аллисон» прорвал первую линию обороны города.

В вестибюле напротив комнаты Фишера было темно, как в колодце,

но он помнил расположение бесконечных коридоров больницы наизусть. Держась одной рукой за стенку, он добрался до лестницы и спустился в отделение экстренной хирургии. Там его встретила сестра с фонариком. Она спросила, знает ли Фишер, когда включают свет. «Не волнуйтесь, уже скоро», — успокоил он ее.

ХАУ И ДВЕ МЕДСЕСТРЫ, попавшие в ловушку в коридоре, с трудом держались на ногах, пытаясь устоять в стремительно мчавшемся потоке. Слева от них была еще одна дверь. Она тоже была закрыта, но быстро поднимавшаяся вода не оставляла им другого выхода. Им с трудом удалось отворить эту дверь. За ней тоже стояла вода, но теперь главный поток проносился мимо них. Они пересекли комнату, нашли еще одну дверь и выбрались в главный коридор. Встретившись с двумя другими сестрами, женщины, разбрызгивая воду, побрели через вестибюли и лабораторию к запасному выходу. Оглянувшись, одна из них вскрикнула: «Вода поднимается за нами!» Все пятеро сломя голову бросились вверх по лестнице от настигавшего их потока.

Подвал с его десятиметровыми толками был полностью затоплен. Вода залила щиты, распределяю-

больница погрузилась в темноту.

щие ток гигантских генераторов. Больница погрузилась в полную темноту.

Не подозревая о масштабах катастрофы, врачи и медсестры полагали, что проблема с электричеством скоро будет решена. Многие аппараты, поддерживающие жизненно важные функции организма, пока работали на резервных батареях, которых должно было хватить на час, от силы на два.

В отделении экстренной хирургии Крейг Фишер полностью сосредоточился на пациентке. Лежавшую на каталке пожилую женщину мучила сильная боль и рвота. Осмотрев ее при свете фонарика, Фишер осторожно ощупал верхнюю часть живота. У нее было воспаление желчного пузыря. Фишер поставил ей капельницу с антибиотиком. Когда состояние больной стабилизировалось, он продолжил обход и наконец добрался до самого верхнего перехода, соединявшего четыре корпуса больницы.

Опустив фонарик вниз, Фишер, не веря своим глазам, смотрел, как далеко внизу разбивались о стены темные потоки воды, в которых плавал огромный рояль. Только тогда Фишер осознал, что больница получила смертельную рану.

Бросившись в травматологическое отделение на третьем этаже, он увидел, что шторы вокруг всех 22 коек раздвинуты. В глазах медсестер была тревога.

Резервные батареи полностью сели. Пала последняя линия обороны. Больница превратилась в пустую оболочку, и теперь жизнь каждого пациента зависела только от врачей и медсестер.

В травматологии медики вручную качали в легкие десяти пациентов кислород из лиловых подушек размером с дыню. Взгляд Фишера упал на лежавшую в коме больную на четвертой койке, которой тоже подавали кислород. Эта 19-летняя темноволосая девушка чуть больше суток назад попала в аварию, получив разрыв аорты.

Ее срочно доставили в Мемориальную больницу на вертолете «скорой помощи», прямо в опытные руки хирурга Энтони Эстреры. Фишер знал, что, даже если бы больнице не постигла эта катастрофа, шансы девушки на выживание составляли от силы 40 процентов. «Нам надо вывезти больных, — сказал он старшей сестре, не отрывая глаз от девушки. — Если мы не сделаем этого, люди просто умрут».

СЕМЬДЕСЯТ ДЕВЯТЬ младенцев спали в колыбельках огромного отделения для новорожденных на восьмом этаже больницы, когда отключились инфракрасные обогреватели на потолке и грелки в инкубаторах.

Особую тревогу вызывал маленький Закери, сын Ямайл и Ларри

79 младенцев в отделении для

Джексон. Родившись на 12 недель раньше срока, он весил 900 граммов и был чуть больше ладони отца. Закери был постоянно подключен к аппарату искусственного дыхания и получал молоко матери через катетер. Его жизнь зависела от постоянного поступления точной дозы кислорода и поддержания температуры не ниже 35,6 градуса. Сестры укрыли Закери и других малышей одеялами, но одеяла не генерируют тепло — они только сохраняют его, а крошечное тельце Закери вырабатывало тепла так мало!

Фишер поспешил вниз, в отделение экстренной хирургии, где столкнулся с начальником службы воздушной «скорой помощи» Томом Фланеганом, у того в одной руке была рация, а в другой — мобильный телефон. «Нам надо эвакуировать тяжелых пациентов в другие больницы», — заявил ему Фишер.

Фланеган показал ему помещение со штабелями желтых и зеленых пластиковых щитов длиной около двух метров. «Придется нести их по лестницам на этих щитах».

Мозг Фишера лихорадочно заработал. Его отец руководил госпиталем во Вьетнаме, и Крейг вырос на рассказах о полевой медицине. «Нам нужно разработать план битвы», — сказал он.

Энтони Эстрера, заведующий реанимационной службой кардиологиче-



С любящими родителями. — Ямайл и Ларри Джексон готовы были хоть вплавь добираться до больницы, чтобы спасти своего сына Закери.

ского отделения Мемориальной больницы, не отходил от телефона у себя дома примерно в шести километрах к югу от больницы и был в курсе всех событий. На рассвете дождь прекратился, но вокруг запаркованного на другой стороне улицы автомобиля Эстреры по-прежнему бурлила вода. «На маши-

Новорожденных лишили тепла.

Едва женщину положили на щит

не мне туда не добраться», — сказал он жене.

Натянув шорты, Эстрера сел на велосипед и дворами отправился в путь. По дороге ему попался участок улицы длиной около восьми кварталов, на котором глубина воды была больше метра. Взяв велосипед на плечи, Эстрера преодолел разлив. В больнице он отстегнул переднюю фару и, пользуясь ею как фонарем, быстро поднялся на третий этаж.

Обойдя 18 коек в своем отделении, Эстрера быстро оценил ситуацию. Двое пожарных помогали качать кислородные подушки для 15 больных. Электронные капельницы отключились, и медсестры отмеряли дозы сильнодействующих лекарств по наручным часам. Оставшись без мониторов, они измеряли пульс и следили за цветом кожи в тусклом свете дня, проникавшем через окна. Ряд необходимых лекарств оказался заблокированным в стальных шкафах с электронными замками. Водопровод не работал, так же как и телефон. «Нам не выжить в таких условиях», — сказал старшей сестре Эстрера.

Он еще не знал о приказе начать эвакуацию, но не видел другого выхода. По мобильному телефону Эстрера дозвонился до своего наставника Кеннета Мэттокса, руководившего персоналом больницы Бен-Тауба в одном квартале к востоку от Мемориальной. «У нас про-

блема, — сказал Эстрера. — Не могли бы вы нам помочь?»

Отделение экстренной хирургии у Мэттокса было переполнено. Остро не хватало сестер, которые не могли добраться до больницы из-за наводнения. Но его резервные генераторы еще работали. «Если вы пришлете медперсонал и оборудование, мы найдем место для ваших пациентов, — ответил он Эстрере. — Но обязательно пришлите сестер».

ЗАВЕДУЮЩАЯ травматологическим отделением, 45-летняя Кристин Коканур, руководила беспрецедентной массовой операцией по спасению людей с присущими ей спокойствием и уверенностью. Вначале планировалось эвакуировать только тяжело больных, но затем директор больницы Джеймс Истхем согласился с врачами, требовавшими вывезти всех больных — 571 человека. «Мы лишились всего, что делает больницу больницей, — сказал ему замдиректора по хозяйственной части. — На то, чтобы восстановить все это, потребуются дни, а может быть, недели».

Как перевезти так много людей и где их разместить, пока оставалось неясным. Мемориальная больница была ведущим травматологическим центром, куда направлялись наиболее тяжелые пациенты из других больниц. Больница Бен-Тауба, не-

как у нее остановилось дыхание.

смотря на нехватку мест, приняла 35 пациентов. Коканур координировала размещение больных и транспорт, а администраторы и врачи отделений обзванивали с мобильных телефонов больницы, круг которых становился все шире.

С Фаннин-стрит вода ушла, но машины «скорой помощи», застрявшие на улицах затопленного города, почти не отзывались на вызовы из Мемориальной. На стоянке отделения экстренной хирургии стояли две запаркованные на ночь машины с ключами в замке зажигания, но их двери были заперты. По указанию Фланегана двое сотрудников разбили стекла со стороны водительского места.



ФИШЕР осторожно опустил на щит девушку с четвертой койки травматологического отделения и занял место во главе группы людей, которые понесли ее по узкой скользкой лестнице. Фишер сознавал, что стоит одному из них споткнуться, и швы на аорте больной могут разойтись.

Санитар с фонариком указывал путь четверым мужчинам, которые несли щит. С одной стороны шла медсестра с кислородным баллоном. Другая медсестра держала капельницу. Выйдя из корпуса экстренной хирургии, они по подъездной аллее вынесли больную в забло-

кированный переулок, где их ждал красный вертолет «скорой помощи». Фишер сам погрузил девушку в вертолет, вслед за ней забралась одна из сестер.

В каждом отделении врачи готовили пациентов к отправке в зону погрузки перед корпусом экстренной хирургии. Там больные ждали на каталках, пока не появится место в машинах или вертолетах. Прибыли грузовики, чтобы забрать стокилограммовые аппараты искусственного дыхания в больницу Бен-Тауба, куда перевозилось все отделение Эстреры. Добровольные помощники — студенты-медики, бойскауты и мускулистые парни из одного из хьюстонских спортзалов — выносили пациентов и медицинское оборудование.

Одну пожилую женщину едва успели переложить на щит, как у нее остановилось сердце. С помощью работавшего от батареек дефибрилятора врач дал ей два импульса, и тут же сестра начала по капле вводить ей в вену эпинефрин. «Еще, еще чуть-чуть, — повторял врач. — Есть! Пульс хороший. Достаточно».

Это была медицина «на глазок», к которой врачам и медсестрам доводилось прибегать лишь в редких случаях. Наблюдая за коллегами, Фишер испытывал гордость. «Они полагаются только на свои глаза и руки, и, слава богу, это работает!» — воскликнул он.

Теперь малыш Закери уже дома

В отделении реанимации корпуса нейрохирургии на руках у 43-летнего анестезиолога Джозефа Нейтса было пять парализованных пациентов. Сестры поддерживали в них жизнь, регулируя аппараты искусственного дыхания, работавшие на сжатом воздухе. Но без электричества запас воздуха не пополнялся, и Нейтс боялся, что баллоны скоро опустеют. «У меня пять пациентов на отправку, но двоих из них надо вывезти немедленно», — сказал он Кристин Коканур.

Находившиеся у себя дома, в нескольких километрах к северу, Ямайл и Ларри Джексон были на грани паники. Они только что прослушали по радио утренние новости. Мемориальная больница закрылась из-за сильного наводнения, сообщил диктор. Ведется эвакуация. «Наш Закери, — разрыдалась Ямайл. — Он этого не выдержит!»

Наконец Ямайл, инженер-технолог по профессии, взяла себя в руки. «Мы должны попасть в больницу, — сказала она. — Если не сможем проехать, доберемся вплавь». И она пошла в кладовку за резиновыми сапогами.

Объездными путями им все же удалось добраться до места на машине, и они вошли в больницу через выход на Фаннин-стрит. Их встретил затхлый воздух и темная заводь во внутреннем дворе. Джексоны поднялись по лестнице в отде-

ление для новорожденных. При виде Закери, лежавшего в колыбельке, и медсестры с кислородной подушкой, наклонившейся над ним, по лицу Ямайл потекли слезы облегчения. «Как он?» — спросила Ямайл.

— Мне кажется, он начинает замерзать, — ответила сестра.

Ямайл, не раздумывая, сняла рубашку и надела белый халат. Взяв своего малыша из колыбельки, она прижала его к груди, отдавая сыну тепло своего тела. Она просидела с ним так четыре часа, пока медсестра не завернула его в одеяльце и не отнесла вниз, в машину «скорой помощи», уезжавшую в городскую больницу. Других малышей вывозили даже в Остин, расположенный в 270 километрах, — иногда по четыре на одном щите.

ВЕСЬ ДЕНЬ и всю ночь 58-летний врач Дональд Паркс и его бригада в ожоговом центре отчаянно надеялись на то, что удастся восстановить работу хоть какого-нибудь оборудования. Транспортировка самых тяжелых пациентов казалась невозможной. У 45-летнего мужчины, разбившегося на спортивном самолете, ожоги третьей степени покрывали 85 процентов тела. За девять дней до этого ему сделали очень сложную операцию по пересадке кожи. Любое движение могло привести к разрыву пересаженных тканей. Другая,

и самостоятельно дышит и ест.

38-летняя пациентка перенесла уже шесть операций, но у нее по-прежнему оставались открытые раны на спине.

Ожоговый центр находился на верхнем этаже семиэтажного корпуса. Рабочие подняли на крышу два дизельных генератора и провели через разбитое окно кабели питания аппаратов искусственного дыхания. Но это было сопряжено с постоянным риском перегрузки и возгорания. В конце концов Паркс решил транспортировать троих самых тяжелых больных по воздуху в ожоговый центр Галвестона в 75 километрах и спустился вниз договориться о вертолетах.

После отправки двоих больных в Галвестоне была объявлена нелетная погода, но пилот «Блэк хока», огромного вертолета береговой охраны, был готов рисковать. Он приземлился под дождем на улице, освещенной только ручными фонариками, и не выключал двигатель, пока в вертолет не загрузили последнего пациента. Это был мужчина, который пострадал в авиаката-

строфе, он был похож на мумию в своих толстых повязках. Паркс устроился рядом с ним и пристегнулся. «Хочу убедиться, что с ним все будет в порядке», — объяснил он, когда вертолет взмыл в грозовое небо.

Было уже половина второго воскресной ночи, и других полетов до рассвета не планировалось. К тому времени большая часть больных была эвакуирована. Мемориальная больница походила на разрушенный форт. В стерильных палатах царили хаос и беспорядок. Те, кто руководил операцией по спасению людей, и сами с трудом верили, что им удалось это сделать.

У себя дома, недалеко от больницы, Крейг Фишер поставил будильник на пять утра и рухнул на диван. Ураган нанес огромный ущерб больнице, но благодаря усилиям персонала никто не погиб.

Молодая женщина с разрывом аорты на пути к полному выздоровлению. А малыши Закери уже дома, с родителями — и самостоятельно дышит и ест.

С Л И Ш К О М С Л О Ж Н О

Как-то раз мой отец решил постирать свою охотничью куртку. Прежде всего он прочитал то, что было написано на этикетке: «80% хлопок, 20% полиэстр. Подкладка: нейлон. Утеплитель: полиэстр. Стирать отдельно». «Ну и идиотизм! — воскликнул он. — Я что, должен все это распороть?»

—ПАТРИСИЯ ФРЕЖО, *Франция*

Берегите ваши ЭМОЦИИ

Держите гнев в узде — не вредите здоровью

Дороти Фольц-Грей

Начальница Кэсс Брутон-Уорд из Хобокена, штат Нью-Джерси, имела диктаторские замашки и постоянно всех критиковала. При любых обсуждениях она всегда задавала тон и игнорировала мнения, которые шли вразрез с ее собственными. На совещаниях, проводившихся методом «мозгового штурма», она пренебрежительно обрывала Брутон-Уорд и ее коллег замечаниями типа: «Что за дикая мысль пришла вам в голову». На все совещания 47-летняя Брутон-Уорд, специалист по связям со средствами массовой информации, приходила совершенно спокойной, но постепенно раздражалась и выбегала с них просто в бешенстве.

В конце концов она занялась йогой. «Я садилась, выпрямив спину, делала глубокий вдох и сосредоточивалась на дыхании, — рассказывала она. — Эти нехитрые приемы способствовали концентрации внимания, не позволяя мне поддаваться раздражению».

Брутон-Уорд не только справилась со всеми своими неприятностями на работе, но, научившись переключать внимание и дышать глубоко и медленно, пресекла нездоровые физиологические реакции, которыми сопровождаются вспышки гнева. Частота сердечных сокращений у нее сократилась, давление снизилось, мышцы были расслаблены.

Сложившееся мнение о том, что выпустить пар полезно для здоровья, неверно. По результатам исследований, выплески негативных



эмоций только подхлестывают и питают гнев, подобно кузнечным мехам, раздувающим пламя. Гнев чреват опасностями для здоровья, начиная с болезней сердца и кончая онкологическими заболеваниями.

К сожалению, в организме у тех, кто подавляет гнев, происходят те же самые процессы, что и у людей, которые открыто его выражают. «Мышцы напрягаются, от этого подскакивает давление, — говорит Чарльз Д. Спилбергер, специалист по изучению агрессивных эмоций из Университета Южной Флориды. — Подавлять в себе гнев — это все равно что тормозить на полном ходу».

Больше всего страдают, что неудивительно, люди, агрессивные по натуре, независимо от того, дают они волю гневу или нет. По результа-

там исследования, опубликованном в 2001 году в «Американ джурнел оф эпидемиолоджи», у людей, которые постоянно злятся, риск инфаркта более чем в два раза выше, чем у людей добродушных. По результатам другого исследования, женщинам с агрессивным характером опасность повышенного уровня холестерина и избыточного веса грозит в четыре раза чаще, чем спокойным и уравновешенным.

— Люди с таким типом личности подвержены большему количеству

самых разных заболеваний, — утверждает Редфорд Уилльямс, директор Центра научных исследований поведенческой медицины в Медицинском центре Университета Дьюка в Дареме, штат Северная Каролина. — Они обычно больше едят, больше курят и больше пьют. И в минуту раздражения они чаще реагируют по принципу «драаться или бежать».

Опасность в значительной степени заключается в повторяемости

этой реакции. Гнев провоцирует выброс стрессовых гормонов, из-за чего учащается сердцебиение и повышается давление. Избыток этих гормонов может травмировать артерии и сердечную мышцу и вызвать аритмию сердца. Они могут привести к сужению кровеносных сосудов,

в результате чего дело может закончиться инфарктом.

Эти гормоны могут привести и к нарушениям в иммунной системе. Исследователи из Университета штата Колорадо обнаружили, что у агрессивных людей природные «клетки-убийцы» — клетки, которые уничтожают опухолевые клетки, — действуют менее эффективно, чем у добродушных людей.

Примерно 20 процентов из нас агрессивны, 20 процентов — люди с легким характером, а все остальные где-то посередине.

Примерно 20 процентов из нас агрессивны по своей природе, 20

ВСПЫЛЬЧИВЫ ЛИ ВЫ?

3 А ОТВЕТ «да» начисляется 3 балла, за ответ «иногда, в средней степени» — 2 балла, за ответ «нет» — 1 балл. Просуммируйте набранные баллы и посмотрите результат.

1. Часто ли вы злитесь на других людей?
2. Бывает, что в момент ссоры вам хочется ударить оппонента?
3. Есть ли у вас чувство, что вами манипулируют, используют в своих корыстных интересах другие люди?
4. Долго ли вы приходите в себя после острого конфликта, ссоры?
5. Трудно ли вам просить прощения, даже если вы были не правы?
6. В спорах вы, как правило, стараетесь во что бы то ни стало настоять на своем?
7. Вас часто раздражает медлительность и нерасторопность других людей?
8. Вы никогда не спускаете нанесенные вам оскорбления?
9. Случалось ли вам во время конфликта использовать нецензурные выражения, вслух или про себя?
10. Обычно вам трудно унять поднимающуюся внутри вас волну гнева в самом начале ссоры?
11. Вы часто делаете другим замечания, если видите, что они не правы или делают что-то не так?
12. Замечаете ли вы, что во время вспышек гнева у вас поднимается давление, стучит в висках, трясутся руки?
13. Бывает, что в момент конфликта вы что-то ломаете, бьете или бросаете на пол какие-нибудь предметы?
14. Вы замечали, что окружающие побаиваются ваших вспышек гнева?
15. Вы стараетесь сдерживаться во время конфликта?

15–20 баллов: Вы спокойный и уверенный в себе человек, уважающий себя и других. Вы ведете себя так, что конфликты вокруг вас даже не возникают. Наверное, о таких, как вы, сказал древний мудрец: «Они не приказывают, но их слушают».

21–27 баллов: Чаще всего вам удастся сдерживаться и контролировать себя и свои эмоциональные проявления в конфликтной ситуации. Скорее всего, вы не очень легко переносите конфликты и всячески стараетесь их избегать, хотя это и не всегда получается. Постарайтесь не загонять конфликт вглубь, проработайте его с помощью рационального самоанализа. И не забывайте, что в критический момент, когда вы уже близки к точке кипения, вы всегда можете нажать кнопку «пауза».

28–45 баллов: Видимо, вы довольно вспыльчивый человек. Это не ваша вина, а скорее беда. Может быть, гневаясь на других людей, вы искренне стремитесь им помочь, научить их уму-разуму, однако вы, наверное, и сами успели убедиться, что это далеко не самый эффективный способ. Вы не обязаны тратить свое здоровье и нервные клетки из-за того, что кто-то делает что-то не так. Попробуйте честно проанализировать мотивы своего поведения. Помните, мудрость — это всегда спокойствие.

—И. ТАТАРСКИЙ

процентов — люди с легким характером, а все остальные находятся где-то посередине. Как узнать, принадлежите ли вы к категории людей, заводящихся с полоборота? По мнению Уилльямса, у людей, которые хронически испытывают чувство злости, есть кое-какие общие черты: негативный настрой, агрессивность и цинизм — общее недоверие к людям и к мотивам, которые ими движут.

Он предлагает вести «дневник агрессивности», ежедневно занося туда моменты, когда вы сердились, агрессивные действия, когда вы затевали ссору, и негативные мысли, как, например, что за идиот у вас начальник. Если в день вы делаете по три или более записей, очень может быть, что уровень агрессивности у вас угрожающе высок. Но, по словам того же Уилльямса, никто не может с уверенностью сказать, в какой именно момент гнев становится опасным.

Чтобы обезопасить себя, нужно учиться справляться с гневом. Но если выходить из себя плохо, а молча держать все в себе ничем не лучше, как же тогда поступать, чтобы не навредить собственному здоровью?

Управлять эмоциями — не пряча их глубоко, но и не поддаваясь им. В ходе одного исследования, проводившегося в Стокгольме среди 5700 мужчин и женщин в возрасте 15–64 лет, выяснилось, что работникам,

которые открыто выступают против несправедливого обращения — сразу же протестуя или поднимая этот вопрос, слегка поостыв, — повышенное давление угрожает гораздо меньше, чем тем, кто обращает гнев на самих себя, наживая себе головные боли и пребывая в отвратительном настроении.

А по результатам исследования, опубликованного в журнале «Хелс сайкологджи» в 1999 году, у пациентов из Канады, у которых случился инфаркт и которые прошли курс управления своим гневом, существенно снизилось давление и они гораздо реже обращались к врачу, чем те, кто входил в контрольную группу.

Традиционным способом справиться с гневом всегда было отсчитать, посчитать до десяти и пойти прогуляться. Это дает вам пару минут, чтобы успокоиться и вновь обрести способность ясно мыслить. Но благодаря новым методикам стала возможной переброска центра ярости из сердца в голову — с эмоционального уровня на уровень интеллектуальный. Вы можете, например, попробовать следующее:

Порасспросите самих себя.

Уилльямс предлагает задать самим себе в минуту гнева четыре вопроса: «Важно ли это? Уместен ли мой гнев? Можно ли исправить ситуацию? Стоит ли предпринимать какие-либо действия?» Такая оценка помогает преобразовать раздражение в рациональную мысль, говорит Уилльямс. «И тогда гнев у вас под контролем».

Если на все вопросы вы отвечаете утвердительно, определитесь, какого результата вы хотели бы достичь, составьте план действий и неукоснительно следуйте ему. Даже один отрицательный ответ означает, что вам необходимо перестать раздражаться и спокойно жить дальше.

Подумайте, что можно сделать. Ваш начальник прерывает вас на полуслове, и вы начинаете закипать. Самое лучшее, что вы можете сделать в этот момент, — это взвесить альтернативные шаги и их последствия, говорит Джерри Деффенбахер, профессор психологии Университета штата Колорадо в Форт-Коллинсе.

Если вы чувствуете, что нельзя оставлять все как есть, представьте себе несколько вариантов развития событий, в том числе и забавных, советует Деффенбахер. Спросите себя: «Как отреагирует мой шеф, если я скажу: “Мне кажется, вам следует выслушать мое мнение по этому вопросу”? Хочу ли я, чтобы в дело вмешался отдел кадров? Спросить ли кого-то из коллег, как бы он поступил в подобной ситуации?» Размышляя над этими вопросами, вы успокоитесь, не заикливаясь на своем раздражении, и иначе взглянете на вещи.

Напишите все на бумаге. Это поможет вам привести мысли в порядок и использовать голову по назначению, вместо того чтобы терять ее. Кроме того, если случившееся вывело вас из себя на работе,

«у вас вырабатывается деловой подход к решению данного вопроса», говорит Мэри Маклафлин, президент Службы по воспитанию чувств в Сиракьюсе, штат Нью-Йорк.

Проанализируйте душевные затраты и результаты. «Спросите себя: “Чего я добьюсь, выйдя из себя?”» — советует Маклафлин. Возможно, придется чуть-чуть притормозить свои эмоции, что совсем не означает подавить гнев в себе, добавляет она. «Вы берете минуту-другую, чтобы по-умному решить, как вам себя вести».

Не переходите на личности. Рассерженные люди склонны с недоверием относиться к мотивам чужого поведения. Многое из того, что раздражает нас в окружающих, — медлительность, грубость, безрассудство — не имеет лично к нам ни малейшего отношения. Если вы будете постоянно напоминать себе об этом, гнев, назревающий где-то в глубине вашей души, может обернуться беспристрастностью, а то и сочувствием. «Говорите себе: “Этот человек задерживает меня не нарочно, — рекомендует Э. Скотт Геллер, профессор психологии Виргинского политехнического института в Блэксберге. — Дело в том, что он просто некомпетентен и сам не осознает этого”».

Если вы выходите из себя по любому поводу, будь то очередь или поездка на автобусе, вам надо непременно научиться остужать свою горячую голову. ■

Ее не запугаешь. —
Флер Ваудстра ре-
шительно выступи-
ла против наркоба-
ронов, отравля-
ющих жизнь в тихом
голландском
городке.



Две страны, две матери,
один противник

Отважные женщины объявляют войну наркотикам

ДАНА РУБИН

Наркотики, распространившиеся по всей Европе, приносят страшное горе семьям, в которых подростки пристрастились к этому адскому зелью. Когда-то прелестные тихие улочки исторических кварталов многих городов становятся опасными для проживания — их заполнили наркодельцы, проститутки и наркоманы.

Но простые европейцы, обеспокоенные судьбами своих детей, не хотят больше ждать, когда государство и правоохранительные органы справятся с этим злом.

Вот истории двух храбрых женщин, которые вступили в решительный бой с наркоманией.

Флер Ваудстра, Нидерланды

Когда Флер Ваудстра и ее муж Норберт подыскивали жилье, они сосредоточили свои поиски на старом районе города Гронингена. Им нравилась его своеобразная атмосфера, домики вдоль каналов, извилистые улочки и уютные дворики.

Однако в Гронингене существовала проблема проституции. В те времена проституция была запрещена, но в середине 80-х годов проститутки открыто вышли на улицы. По отчетам полиции, большинство из них были наркоманками. Они собирались на мосту неподалеку от дома Флер. На углах соседних улиц стояли сутенеры и наркоторговцы.

Уровень преступности рос, и вскоре некоторые люди стали переезжать. Оставшиеся решили дать отпор.

Они создали группу «Квартал А», по названию реки А, протекающей через их район, и повели атаку на мэрию, пытаясь побудить ее к действию.

Городские власти открыли приют для наркоманов на одной из

улиц квартала А, а вскоре после этого шестилетний мальчик случайно укололся использованным шприцем, который он подобрал на тротуаре возле дома. Последующие несколько месяцев врачи наблюдали за ним, опасаясь ВИЧ-инфицирования. Флер, мать двоих сыновей, была в ужасе: «Все соседские дети были в опасности».

Ваудстра, председатель группы, стала «лицом квартала А» и дала целый ряд хлестких интервью на радио и телевидении о растущей угрозе наркомании. Преподавательница английского и немецкого с открытой, дружелюбной манерой общения воодушевляла своих соседей на решительные действия.

В 1998 году на приеме по случаю избрания нового мэра активисты «Квартала А» ввели в зал тачку с гигантской открыткой с портретом нового городского главы на марке и надписью: «Пожалуйста, сделайте наши улицы красивыми и безопасными».

В 1999 году городские власти наконец поняли всю серьезность проблемы и выделили в промышленной зоне район для проституток. В квартал А вернулся покой.

«Квартал А» объединился с организациями других городов и превратился в Голландский национальный комитет по борьбе с наркотиками, в который входит около 130 групп. С 1998 года председателем Комитета является Флер Ваудстра.

— Мы хотим, чтобы у нас были законы, защищающие право граждан



Помочь другим матерям. — Кармен Авенданьо, два сына которой стали наркоманами, борется с этим злом.

жить в приятном окружении и ходить по улицам, ничего не опасаясь, — говорит Флер.

Кармен Авенданьо, Испания

Жизнь Кармен Авенданьо всегда была насыщена событиями. Замуж она вышла в 19 лет, за пять лет родила четверых детей (пятый ребенок появился позднее). В начале 70-х годов она организовала ассоциацию соседей, которая добивалась улучшения условий проживания.

Из-за многочисленных укромных заливов и бухт Галисия, область, где живет Кармен, стала раем для контрабандистов сигарет. В начале 80-х годов контрабандисты перешли на наркотики: гашиш, кокаин и героин.

— Мы слышали о хиппи в Голландии, — говорит 55-летняя Авенданьо, небольшого роста, с прямым, решительным взглядом, — но мы сами не сталкивались с проблемой наркотиков.

Однако длилось это недолго. В 1981 году второй сын Кармен — умный, способный юноша, увлекавшийся туризмом и дзюдо, — сказал, что хочет поговорить с ней. «Мама, помоги мне. Я подсел на героин», — признался он.

— Я была в шоке. Сын просил меня помочь, а я даже не знала, куда обратиться, — вспоминает Авенданьо. — В те времена в Испании не было ни консультантов, ни реабилитационных центров, да и в правоохранительных органах никто понятия не имел, как помочь наркомамам и малолетним преступникам.

Кармен так переживала, что у нее случился микроинсульт, и какое-то время левая сторона ее тела была полностью парализована. Хотя Кармен все же сумела найти для своего сына программу реабилитации и оказывала ему всяческую поддержку, его жизнь покатила под уклон. Он провел 13 лет в тюрьме за кражи, связанные с наркотиками.

В реабилитационном центре Кармен Авенданьо встретила с семьями, у которых были похожие проблемы. Она вместе с другими матерями организовала группу по борьбе с наркотиками.

На первой пресс-конференции Кармен откровенно рассказала, как ее сын боролся с зависимостью от наркотиков и как это повлияло на их семью. Она не только бросила обвинение наркоторговцам, но и обнародовала список из 45 баров и клубов в Виго, где, по ее данным, открыто торговали наркотиками.

Ее выступление произвело эффект разорвавшейся бомбы. «Мы

хотели, чтобы люди поняли, что это касается не только бедных и неблагополучных семей. Наркоманы появляются и в нормальных семьях», — говорит Авенданьо.

Сегодня в группе Авенданьо насчитывается около 400 членов — все они родственники наркоманов. За это время группа помогла 4800 подросткам.

Авенданьо уже не раз угрожали, предлагали взятки и дважды выводили из строя тормоза ее автомобиля. В маленьких поселениях по всей Галисии наркобароны зачастую являются местными благодетелями, они дают деньги на ремонт церквей или оборудование для спортзалов. Уговорить людей дать отпор преступникам было непросто.

К сожалению, личных проблем у Кармен Авенданьо меньше не стало. Ее старший сын, некогда имевший проблемы с наркотиками, женился и теперь растит ребенка и работает садовником. Но вот младший сын тоже пристрастился к наркотикам и теперь отбывает срок в тюрьме. Кармен не может говорить о нем без слез.

Ее часто узнают, когда она ездит с выступлениями по Испании. «Моя история не единственная, это история тысяч семей. На их месте можете оказаться и вы», — говорит Кармен.

— Официант, можно мне кофе?

— Я не доктор. Откуда я знаю, можно вам кофе или нельзя?

— ИГОРЬ СЕЛИВЕРСТОВ, «МК-Бульвар», Россия

Папы всякие нужны

*Никто лучше не подскажет
вам, как стать хорошим
отцом*

Дэвид Напьер

Что самое замечательное в твоём отце?

● Если к нему долго приставать, то в конце концов он сдаётся и ответит. Я, например, всегда знаю, что мне подарят на Рождество, месяца за три.

—ДИЛАН, 9 ЛЕТ

● Когда папа ходит за покупками, он всегда приносит более вкусные вещи, чем мама, например чипсы, шоколадки, булочки и много-много газировки. А мама покупает какие-нибудь там овощи и еще что-то.

—РАЙАН, 10 ЛЕТ

● Когда едешь куда-нибудь с сестрами, а у тебя их две, и еще мама, можно поговорить с отцом как мужчина с мужчиной.

—ФИЛ, 10 ЛЕТ

● Когда он долго за рулем, у него опухают ноги, но он никогда не жалуется.

—КЭТРИН, 10 ЛЕТ



Из того, что делает для тебя отец, что тебе нравится больше всего?

● Он во всем помогает моему братику, водит его в туалет. Папам всегда приходится помогать маленьким. Мой папа иногда даже падает.

—АЛИНА, 5 ЛЕТ

● Он рассказывает мне много интересного про какое-нибудь место, а потом, если это не очень далеко, мы с ним туда едем.

—ЛОРА, 9 ЛЕТ

● Он меня веселит, когда мне скучно.

—КРИС, 10 ЛЕТ

● Он играет на ударных, а я — на скрипке. Мы с ним сочиняем вместе



песни. А еще он придумывает для меня сказки на ночь, как та, про двух клоунов, Мамалу и Пипо, которые живут в автоприцепе.

—ДЖОНАТАН, 10 ЛЕТ

Что самое лучшее в жизни отцов?

● То, что можно долго не ложиться спать вечером.

—МАЙ, 6 ЛЕТ

● То, что он играет на твоей видеоприставке, когда тебя нет. Но, по-моему, у него не очень хорошо получается. Я пока не видел, чтобы он выиграл какие-нибудь дополнительные очки.

—ШОН, 11 ЛЕТ

● То, что они могут работать прямо в пижаме.

—ДЖЕННИФЕР, 11 ЛЕТ

● То, что их не берет щекотка.

—СТЕФАНИ, 7 ЛЕТ

● То, как они расправляются с муравьями.

—БИЛЛИ, 6 ЛЕТ

● То, что они любят нас.

—ДЖЕННИ, 7 ЛЕТ

А что самое трудное для отцов?

● Ходить на работу. Мой папа проектирует всякие здания. Это он придумал Ньюфаундленд.

—СЭРА, 6 ЛЕТ

● То, что им приходится жить в постоянном шуме.

—РЕБЕККА, 10 ЛЕТ

● Одна из самых больших трудностей для отцов — это друзья их детей. Например, кто-то из них размахивает во все стороны палкой, а в результате у папы выскочит болящая шишка и будет вырван клоч волос. Можете мне поверить, я сам такое видел.

—СКА, 11 ЛЕТ

● Платить налоги.

—ДЭВИД, 11 ЛЕТ

● Сидеть целый день за столом и подписывать бумаги. Они могли бы найти себе дело поинтересней.

—ДЖОШ, 10 ЛЕТ

● Находить время.

—ЯСМИНА, 11 ЛЕТ

Что самое важное из того, что делают отцы?

● То, что они выполняют свои обещания.

—БЕРИЛ, 10 ЛЕТ

● То, что им удастся убедить тебя не курить и дать тебе верное на-

правление в жизни, чтобы ты не застрял где-нибудь на бензоколонке.

—ПАТРИК, 11 ЛЕТ

● То, что они дают нам деньги.

—КАЛЕБ, 11 ЛЕТ

● То, что они становятся для тебя примером. Без отца ты ни за что не станешь личностью.

—ДЖАСТИН, 12 ЛЕТ

Если бы можно было изменить в твоём отце что-то одно, что бы это было?

● Я бы попытался сделать его жизнь счастливее. Он у меня врач, и лечит рак, и работает с семи утра до семи вечера. Но все равно некоторые люди умирают, и он ничего не может с этим поделать. Я знаю, что это его огорчает.

—ШЕЙН, 10 ЛЕТ

● Я бы хотела, чтобы он пораньше приходил с работы домой.

—ТИНА, 10 ЛЕТ

● Чтобы он никогда не кричал — даже если сердится на меня или если у него был тяжелый день.

—СТЕФАНИ, 7 ЛЕТ

● Когда мы будем путешествовать, я бы заставлял его делать по дороге остановки, чтобы поесть. А то он мчится во весь дух, пока не доедет до места.

—КЕРИТ, 10 ЛЕТ

● Хорошо бы, чтобы он изменил свое мнение о том, чем мне заниматься в жизни:

я хочу делать спецэффекты, а он работает бухгалтером.

—ОСКАР, 10 ЛЕТ

Как можно узнать, хороший ли у тебя отец?

● Иногда этого не узнаешь, пока не вырастешь.

—ДЖУЛИАН, 11 ЛЕТ

● По тому, что они делают. Мой папа помогает людям. Когда они остаются без ног, он им делает новые.

—ЭЛЛИ, 5 ЛЕТ

● Когда его о чем-нибудь спрашиваешь, он не говорит тебе: «Отстань ты со своими глупостями!» А есть такие, которые так говорят.

—ЖЮЛЬ, 12 ЛЕТ


● Если он проводит с тобой много времени и он добрый. Папа играет со мной, и мы с ним много гуляем.

—ХАННА, 6 ЛЕТ

● Когда его нет, ты по нему скучаешь.

—ПЕДРУМ, 11 ЛЕТ



The background of the cover is a photograph of the Amber Room in the Catherine Palace, St. Petersburg. The room is characterized by its walls covered in amber mosaics and intricate carvings. Two large, ornate chandeliers hang from the ceiling, casting a warm, golden light. The walls are decorated with various framed pictures and mirrors, and the overall atmosphere is one of opulence and historical grandeur.

Чудеса Янтарной комнаты

Рудольф Чельмински



Благодаря
художнику,
преданному
своему делу,
великолепное
сокровище
было воссоздано
во всем своем
блеске

АЛЕКСАНДР Александрович Кедринский впервые побывал в царском Летнем дворце в 1938 году, будучи еще студентом-искусствоведом. Он переходил из зала в зал и дивился искусству мастеров, создавших столь великолепные интерьеры. Но ничто не могло сравниться с Янтарной комнатой.

Вообразите огромный зал площадью 96 квадратных метров с восьмиметровыми потолками и стенами, облицованными искусно вырезанными и тщательно подобранными друг к другу сотнями тысяч пластинок янтаря, составленных в панно с вкраплениями кусочков мрамора и полудрагоценных камней: кварца, нефрита, оникса, яшмы, лазурита, агата. И всю эту роскошь подчеркивают зеркальные пилястры, канделябры и позолоченные украшения.

В стены были вделаны четыре флорентийские мозаики тончайшей работы, символизировавшие пять чувств: зрение, вкус, слух, осязание и обоняние; они купались в теплом медовом сиянии 250 свечей. Ценительница прекрасного Екатерина Великая считала этот зал самым драгоценным своим сокровищем.

С восхищением разглядывая убранство Янтарной комнаты, Кедринский и подумать не мог о страшном бедствии, которому предстояло соединить его судьбу с этим чудесным сплавом искусства и архи-

тектуры, — а до Второй мировой войны уже было рукой подать.

Когда Германия вторглась в Советский Союз, «посланники» фюрера начали грабить художественные ценности и переправлять их в Третий рейх. Янтарная комната вызвала особый интерес из-за своего немецкого происхождения.

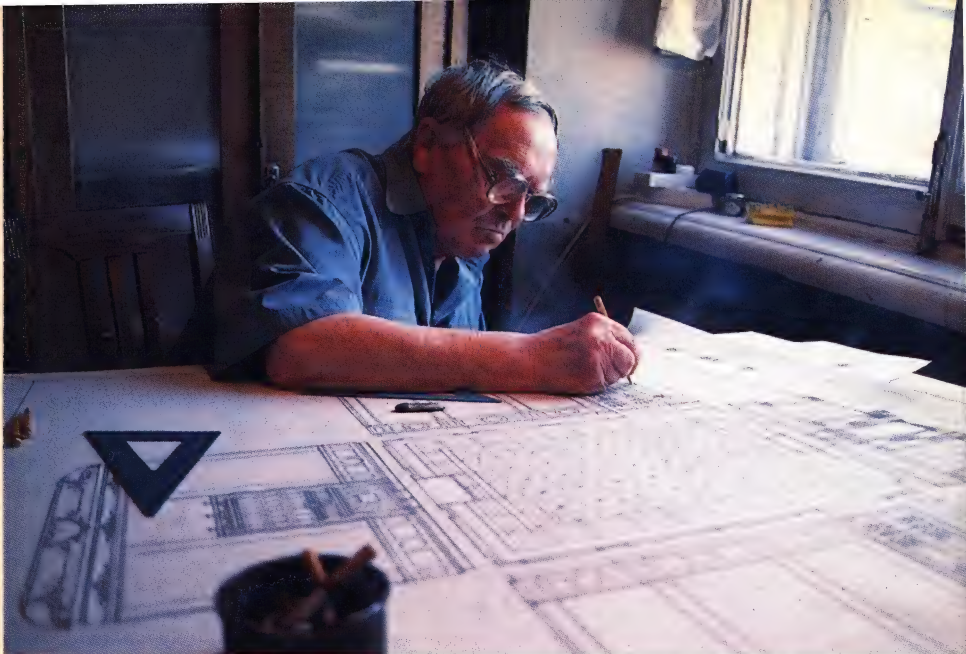
Созданная по заказу прусского императора Фридриха I для его дворца, она была перевезена в Россию, когда сын и наследник Фридриха, Фридрих Вильгельм I, подарил ее царю Петру Великому.

Дочь Петра, Елизавета Петровна, изрядно увеличив размеры подарка, поместила его в новый Летний дворец. Императрица добавила свой янтарь вкупе с картинами, пилястрами, зеркалами и мозаиками и увеличила комнату втрое, превратив прусскую бабочку в роскошного русского павлина.

В сентябре 1941 года части фашистской армии вошли в Царское Село. Шедевр был разобран на кусочки и отправлен в Кенигсберг. Янтарем украсили стены Кенигсбергского замка, однако вскоре военная удача изменила нацистам. Когда Советская Армия освободила Кенигсберг, стены замка были голы. Янтарная комната исчезла.

Возрожденное чудо. — Теперь мы снова можем любоваться Янтарной комнатой, бесследно исчезнувшей в конце Второй мировой войны.





Творец. — Александр Александрович Кедринский все так же много работает в свои 85 лет.

Когда Кедринский в 1944 году снова вернулся в Царское Село, на месте дворца он увидел развалины. Янтарной комнаты как не бывало. Теперь Кедринский знал, что станет делом его жизни. С 1957 года он занимается восстановлением дворца.

Он работает и теперь, в возрасте 85 лет. «Я был архитектором, — говорит он. — Но жизнь сделала из меня реставратора».

Я нашел Кедринского у чертежного стола в пыльном флигеле восстановленного дворца. Это человек серьезный и деловой, с голубыми глазами и седыми с желтоватым отливом волосами. Акварельный рисунок, над которым он работает, — декоративный пилястр для одного

из закоулков его «владений» — безупречно точен.

При Кедринском Летний дворец чудесным образом преобразился. Теперь его фасад сияет оттенками кремово-белого, светло-голубого и царственного золота, внутренние покои с их натертым паркетом — образец изысканности.

Однако все первые годы реставрации один вопрос занимал умы тех, кто работал над грандиозным проектом: что случилось с Янтарной комнатой?

После окончания войны появилось бесчисленное количество гипотез о ее местонахождении, сотни раз ее пытались разыскать. Даже сейчас не проходит и года, чтобы

не было отдано распоряжение выкачать воду из какой-нибудь старой чешской шахты или послать водолазов обшаривать дно Балтийского моря. Но комнату так и не удалось найти.

Кедринский не представлял себе королевский дворец без самого знаменитого из его сокровищ. Наконец, в 1979 году, было принято решение воссоздать Янтарную комнату.

Все предстояло осваивать с нуля, ведь искусство обработки янтаря с XVIII века было почти забыто, да к тому же не было достоверной информации о том, как выглядела Янтарная комната. Несколько сохранившихся черно-белых фотографий не давали представления о едва уловимых цветовых переходах, благодаря которым комната приобретала свой удивительный облик драгоценного камня.

К счастью, Кедринский вспомнил, что как-то слышал о невиданной по тем временам серии цветных фотопластинок, сделанных еще до революции придворным фотографом царя Николая. Фотограф умер, но удача все-таки улыбнулась Кедринскому. Ему удалось разыскать жену фотографа в Ленинграде, и, к его большой радости, у нее сохранились две стеклянные пластинки, покрытые слоем эмульсии; на од-

ной из них была запечатлена Янтарная комната во всем своем великолепии!

Кедринский с помощниками кропотливо воспроизвели на бумаге каждый ромбовидный кусочек янтаря в натуральную величину, затем вылепили их из глины и отлили из гипса. Имея в распоряжении полномасштабную модель, резчики теперь могли приступить к обработке янтаря.

Одна за другой янтарные пластинки покидали мастерскую, готовые к окраске. В XVIII веке мастера знали, как придать янтарю тот или иной оттенок, Кедринский должен был извлечь их секреты из небытия.

Изучая архивы, он обнаружил перечень того, что мастера заказывали для работы над Янтарной комнатой: огнеупорные паровые котлы для нагревания янтаря; природные красители, масла и эссенции; овощные экстракты и даже козий жир.

Так вот, значит, как они это делали! Группа опытных мастеров начала экспериментировать с различными красителями и температурами, опытным путем выясняя, что при слишком высокой температуре янтарь распадается на части, а при

Секреты **мастеров XVIII**
века были утеряны.

слишком низкой краска не проникает в камень.

За несколько месяцев экспериментаторы превратились в настоящих мастеров по окраске янтаря. По мере того как пластинки выходили из мастерской, их наклеивали на листы высококачественной фанеры, закрепляли на стенах — и головоломка начинала складываться в цельную картину.

В 1997 году немецкий пенсионер из Бремена выставил на продажу сувенир времен войны, небольшую флорентийскую мозаику — аллерегию чувств осязания и обоняния.

Эксперты установили, что это мозаика из разграбленной Янтарной комнаты. В апреле 2000 года в Санкт-Петербурге состоялась торжественная церемония, на которой немецкий министр культуры Михаэль Науманн официально передал ее Президенту Владимиру Путину.

Кедринский и его помощники уже закончили свою версию «Осязания и обоняния» и теперь могли сравнить ее с оригинальной мозаи-

кой. Копия оказалась почти безупречной.

Когда многочисленные посетители переступают порог Янтарной комнаты, у них перехватывает дыхание. Впечатление потрясающее: ты словно оказываешься внутри золотого шара. Детали проработаны настолько тщательно, что каждый крохотный резной элемент может сравниться с драгоценным камнем, стоящим круглую сумму.

Какую именно сумму? Единственное, что поддается оценке, — это стоимость 5,7 тонны необработанного янтаря и зарплата мастерам. А это уже составляет примерно 11 миллионов долларов.

Поиск средств был самой большой головной болью — в 1998 году проект оказался даже на грани закрытия. И лишь 3,5 миллиона долларов, пожертвованные в последний момент немецкой энергетической компанией «Рургаз», гарантировали завершение работ.

Кедринский обещает полностью воссоздать комнату к апрелю 2003 года — 300-летней годовщине основания Санкт-Петербурга. Никто не сомневается, что он уложится в срок.

— Ты что, с ума сошел? — со злостью спрашивает жена мужа. — Просто взял и написал заявление об уходе? А твой начальник не был удивлен?

— Не то чтобы очень, — робко отвечает муж. — Вообще-то он узнал об этом раньше меня.

— РЕНЕ ХИЛЬДБРАНД, *Швейцария*

Откуда **МЫ** родом?

**Все мы —
живые ископаемые,
хранящие в своих генах
секреты наших предков**

ФЕРГУС М. БОРДЕВИЧ

СКОЛЬКО Я СЕБЯ ПОМНЮ, МЕНЯ ВСЕГДА ВОЛНОВАЛА ЗАГАДКА МОИХ ДАЛЕКИХ ПРЕДКОВ — ТОЙ УХОДЯЩЕЙ В ГЛУБЬ ВЕКОВ ЧЕРЕДЫ БЕЗЫМЯННЫХ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН, БЛАГОДАРИЯ КОТОРЫМ Я И ЖИВУ НА ЭТОМ СВЕТЕ: ПОЧТИ НИЧЕГО НЕ УДАЛОСЬ НАЙТИ О СЕМЬЕ

моей матери, жившей в Ирландии до 40-х годов XIX века. В результате титанических усилий отец проследил свои корни до 60-х годов XVIII века, когда один из его предков с севера Германии впервые поселился в Норвегии. Это и все, что мы узнали.

Сегодня ученые с поразительной точностью могут установить, откуда родом наши предки и как они связаны с другими народами мира. «Наша ДНК подобна документу, тайком переданному нам далекими предками, — считает профессор генетики Брайан Сайкс из Оксфордского университета. — Мы носим его текст в своем теле».

Сайкс — один из экспертов по расшифровке сообщений, заключенных в ДНК, и я рассчитывал на то, что он сможет прочесть и мое. Основанная им частная компания «Оксфорд энсесторз» за плату проследит ваши генетические корни до древнейшего из ваших предков. Мне прислали маленькую щеточку, с помощью которой я сделал соскоб с внутренней поверхности щеки и отправил в лабораторию пробу, из которой можно было извлечь ДНК. И вот теперь результат был готов.

Мы встретились с Сайксом в пригороде Оксфорда, и он провел меня по своей лаборатории — тесному закутку с пластиковыми столами, заставленными стеллажами с пробирками, контейнерами и холодильными установками.

Сегодня Сайкс располагает одной из крупнейших генетических «библиотек» Европы. Он один из

многочисленных ученых-генетиков, помогающих переписать мировую историю, выявляя невидимые связи между людьми в разных уголках земного шара.

Индейцы с кельтской кровью

С ОГЛАСНО ДРЕВНЕЙ ЛЕГЕНДЕ, среди индейских племен Северной Америки есть потомки кельтских искателей приключений, предположительно пересекших Атлантический океан в далеком прошлом. «Связь между кельтами и индейцами действительно существует», — утверждает генетик Стив Джоунс из Лондонского университета.

Сравнив ДНК коренных американцев и представителей европейской и азиатской группы, исследователи обнаружили, что обе группы имеют генетическое родство с малоизвестными сибирскими племенами, в число которых могли входить кеты. Считается, что кеты жили вокруг озера Байкал.

— Озеро Байкал служило им убежищем в последний ледниковый период, поскольку оно никогда не замерзало, — рассказывает Джоунс. — Когда примерно семнадцать тысяч лет назад ледниковый период закончился, кеты стали расселяться в двух направлениях: кто в Европу, кто — в Америку.

Кельтская связь была обнаружена в митохондриях, крошечных образованиях в человеческой клетке, содержащих частички ДНК. Эта

Считается, что история делается на полях сражений. Но она делается в постели.

митохондриальная ДНК, передающаяся только от матери к дочери, мутирует на протяжении тысячелетий с предсказуемой частотой, выполняя тем самым функцию «часов» эволюции.

Митохондрии помогли перевернуть наше представление об истории. Например, многие из нас в школе учили, что неандертальцы с лохматыми бровями — прямые предки современного человека. Это не так: они относятся к совершенно другому виду, а не к разным ступенкам на эволюционной лестнице.

Другие открытия:

- Генетические данные указывают на то, что все американские индейцы от Канады до Тьерра-дель-Фуэго могут вести свой род всего от четырех женщин. Это позволяет предположить, что родословную всех народов Америки можно проследить до одного небольшого кожного племени.

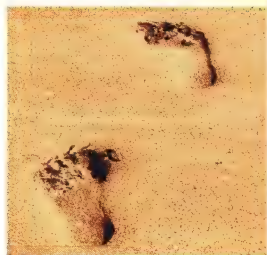
- Согласно теории, выдвинутой норвежским антропологом Туром Хейердалом, разбросанные по островам Полинезии племена пришли из Южной Америки. Это не так: их предками были иммигранты, перебравшиеся на острова с берегов Китая через Индонезию.

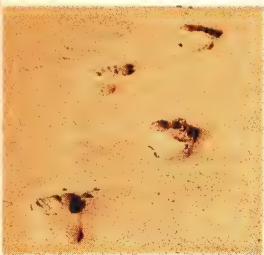
- В течение долгого времени считалось, что населявшие Европу каменного века коренные племена охотников и собирателей были завоеваны и вытеснены земледельцами с Ближнего Востока, стоявшими на более высокой ступени развития. В действительности свыше 80 процентов современного населения континента ведут свой род от предков, постоянно обитавших в Европе с эпохи палеолита, то есть более десяти тысяч лет назад.

Да, их завоевывали, но коренные жители не исчезли. «Считается, что история вершится на полях сражений, хотя на самом деле она делается в постели, — говорит Джоунс. — Завоеватели не убивали покоренных женщин — они спали с ними».

Африканская загадка

ДРУГОЙ ГЕНЕТИК из Лондонского университета, Дэвид Голдстайн, обнаружил «генетическую подпись» — определенный вариант мужской Y-хромосомы, встречающийся у евреев, но крайне редкий у других этнических групп. «Если данный вариант хромосомы часто повторяется в другой группе, это с достаточной степенью надежности указывает на ее связь с евреями в





Современное человечество имеет общих предков — небольшую общину.

прошлом», — считает Голдстайн.

Благодаря своему открытию Голдстайн сумел решить одну из загадок Африки. Племя лемба из Зимбабве давно утверждает, что его предками были иудеи. Несмотря на отсутствие физических отличий от коренных африканцев, лемба не едят свинину и читают молитвы на каком-то непонятном языке, утверждая, что это иврит.

Изучив их гены, Голдстайн пришел к выводу, что «наличие связи с еврейскими племенами очевидно».

Генетики также решили давний спор о том, имеет ли человечество общее происхождение или развивалось отдельными «расами» в разных частях земного шара. Этот спор носил не только академический характер: расисты использовали теорию самостоятельных рас в качестве обоснования неполноценности одних рас по сравнению с другими.

Сегодня имеются убедительные доказательства того, что современное человечество происходит от одного корня и имеет общих генетических предков — небольшую общину (возможно, не превышающую 20 тысяч человек), жившую где-то на Африканском континенте.

Другими словами, в конечном счете на Земле существует только одна раса — раса людей. Потомки африканцев заселили Ближний Восток, а оттуда перебрались в Европу и Азию около 40 тысяч лет назад. Свыше 15 тысяч лет назад они достигли Америки.

Большинство физических различий между этническими группами возникло в результате последующего естественного отбора. Например, когда африканцы переселились из экваториальных районов на север — на Ближний Восток, а затем в Европу, — им уже не требовалась темная кожа для защиты организма от ультрафиолетовых лучей. Аналогичное осветление кожи могло произойти при миграции темнокожих людей из Южной Азии в Китай.

По словам Сайкса, с точки зрения генетики между китайским крестьянином, техасским ковбоем и парижской домохозяйкой нет особой разницы. «По сути дела, все мы уже тысячи лет полукровки».

Персональный код

ПОКАЗЫВАЯ МНЕ лабораторию, Сайкс объяснял, что образец ткани с моей щеки был разогрет в смеси химических веществ, разложивших содержащиеся

ДНК клетки. Затем очищенная ДНК была обработана ферментами, для того чтобы получить миллионы копий тех частиц, которые были нужны Сайксу и его команде исследователей. И наконец умноженная ДНК была разложена химическим способом на части и смешана с гелем, а затем через смесь был пропущен электрический заряд, позволяющий наблюдать и изучать генетические компоненты на экране.

Мы склонились над графиком с распечаткой моего персонального генетического кода, длинного набора букв, отражающего индивидуальную структуру моей митохондриальной ДНК. На графике также присутствовали семь взаимосвязанных скоплений разного цвета, отдаленно напоминающих грозди винограда.

— Это фамильное дерево Европы по материнской линии, — объяснил Сайкс. Каждый кружок в одной грозди представляет собой мутацию, имевшую место у конкретной женщины, когда-то жившей на Земле.

Сайкс полагает, что практически все современные европейцы происходят всего от семи женщин, живших в различное время от десяти тысяч до 45 тысяч лет назад. Он дал имя каждой из них.

— Вы — потомок Елены, — сказал Сайкс, объяснив, что она жила примерно 20 тысяч лет назад в самые суровые годы последнего ледникового периода. — Клан Елены большую часть года обитал в пещерах, — рассказывал Сайкс. Возможно, она жила где-то на юге Франции.

За тысячи веков потомство Елены распространилось по всему континенту.

Потомки Ксении шли на запад с Кавказа, Урсулы — из Греции, Ясины — с Ближнего Востока, Тары — из северной Италии, Вельды — из Испании, а Катерины — из окрестностей Венеции. Они встречались, находили партнеров, рожали детей, дав начало народам современной Европы.

Вот так я и узнал, кто был моим самым далеким предком. Елена, моя прапрабабушка, жила в те времена, когда люди еще не говорили ни на одном из известных языков. Ее клан бродил по земле, когда до появления первых цивилизаций в Египте и Месопотамии оставались многие тысячелетия, задолго до того, как возникла первая из великих религий, в те дни, когда приличный дом означал сухую пещеру.

Все это просто не укладывается в голове.

Когда я нес в ремонт музыкальный центр — магнитофонную приставку, усилитель и вертушку, — я столкнулся с девушкой-подростком. Она взглянула на мою ношу и с осуждением заметила: «Нет бы плеером пользоваться, как все люди!»

—КУЛДИП КУМАР БХАТНАГАР, *Индия*

ПЛЕН

ЭЛЕМЕР СТАНГ И ИЛОНА ЗАБОРСКИ

Один
в ущелье. —
Синяя точка
внизу — это
Элемер,
все остальное —
Атласские
горы.



НИЖ АТЛАССКИХ ГОР

ЭЛЕМЕР СТАНГ и его жена Илона не раз поднимались на горные вершины, поэтому они не особенно волновались, решив взобраться на Тубкаль в Марокко. Эта гора высотой четыре тысячи метров считается одной из самых простых для вос-

хождения. Тем большей неожиданностью стало для этой супружеской пары из Венгрии суровое испытание, которое им пришлось пережить.

Пути назад нет

3 июля 2000 года. **ЭЛЕМЕР:** В половине шестого утра, полные решимости покорить 4165-метровую вершину Тубкаль, мы вылезаем из палаток, разбитых недалеко от приюта Нелтер. Вершины горы еще не видно, она скрыта соседними холмами. Внизу в долине течет ледяной ручей. Вокруг нас — одни камни, ни клочка зелени. Я вылезая из палатки, и от холодного ветра у меня на мгновение перехватывает дыхание. Небо покрыто облаками, но погода нас не волнует: высоко в горах она часто переменчива. Я спокоен. В худшем случае придется чуть больше потыкать из-за нехватки кислорода в разреженном воздухе, — говорю я себе. Я в хорошей физической форме, жаль только, что моя жена Илона не идет со мной из-за приступа горной болезни.

Я отправляюсь в путь одним из последних — всего в нашей группе

45 человек, из них Илона и еще четверо остаются внизу, в базовом лагере, — а около девяти часов шестым достигаю вершины. Я не устал — все было даже легче, чем я ожидал. На вершине нас поздравляет наш руководитель Чаба Немет. Он возглавляет группу, а замыкает отряд Золтан Замбори по прозвищу Атос.

Трудные маршруты. —
И все они были пройдены Элемером в одиночку.



КАРТА: ГАБОР ЖЕКЕЛИ



Начало путешествия. — Здесь вся группа в сборе.

Меня переполняет гордость. Именно здесь я понимаю, что испытывают альпинисты после успешного восхождения. Те, кто взошел на вершину раньше, сидят усталые и наслаждаются видом. Я прошу одного из членов группы сфотографировать нас, затем перебрасываюсь несколькими словами с Чабой, который спустя какое-то время отправляется навстречу тем, кто еще поднимается, чтобы подбодрить их.

На несколько минут я задерживаюсь на вершине горы. Как жаль, что я не могу поделиться этим восхитительным чувством с Илоной. Спустя какое-то время я прощаюсь с товарищами и собираюсь в обратный путь, в лагерь. На моих часах 9.30.

Голая вершина горы испещрена узкими протоптанными тропами. Я выбираю одну из них, ту, по которой, как мне помнится, мы пришли. Дохожу до края вершины и попадаю на склон, он по виду ничем не отличается от того, по которому я взбирался. И тут я поскальзываюсь и лечу вниз. Когда мне удастся за что-то зацепиться, я вижу, что нахожусь на очень крутом участке склона. Пытаюсь вскарабкаться вверх, но сколькожу все ниже и ниже. Я кричу, но понимаю, что шансов на то, что меня услышат, нет.

Осторожно пытаюсь продолжить спуск. *Я обязательно найду тропу, которая ведет в нужном направлении, — успокаиваю я себя, — в худшем случае придется обойти вершину кругом.*

Спускаться становится все труднее, а тропинка, кажется, вообще куда-то исчезла. Наконец наступает момент, когда у меня не остается выбора: я вишу, зацепившись пальцами за выступающий камень, не могу нащупать упор для ног и вынужден разжать руки. К счастью, я отделяюсь несколькими царапинами, но мне становится ясно, что я заблудился и не могу вернуться туда, откуда начал свой путь.

ИЛОНА: Утро. Я в базовом лагере. Лежу в палатке и высовываюсь наружу только в случае крайней необходимости, поскольку из-за приступа горной болезни чувствую себя ужасно. Я с нетерпением жду, когда вернется Элемер. Мне и в голову не приходит, что может что-то произойти.

Идти или не идти?

ЭЛЕМЕР: С того момента, как мы познакомились — а было это 17 лет назад, — мы с женой каждое лето собираем рюкзаки и отправляемся путешествовать по свету. Три года назад, в июле, когда, взмокнув от пота, мы лезли по крутым склонам Стромболи, а потом Этны, два наших гида, Атос и Чаба, подбадривали нас словами о том, что это ерунда по сравнению с подъемом на вершину Тубкаль в Атласских горах в Марокко. Именно тогда Африка и магическое Марокко запечатлелись в наших умах.

Длинными декабрьскими вечерами я пытался убедить Илону по-

ехать в Марокко. Жена возражала: длительный переезд на автобусе, жара, хватит ли у нас на это сил?

ИЛОНА: Я все говорила, что такое путешествие не для 42–43-летних людей, как мы. Но когда выяснилось, что летом 2000 года гидами будут Атос и Чаба, я сдалась. Мы привязались к ним во время предыдущих поездок и очень им доверяли.

В течение нескольких месяцев мы читали о Марокко, сделали прививки, прошли необходимую подготовку.

Накануне отъезда мы попрощались с семьей: нашими пожилыми родителями, семилетним сыном Саболчем, который должен был провести с ними следующие три недели, 21-летней дочерью Жужи и нашей внучкой Адриенной, которой только что исполнилось три месяца.

Наконец, в десять утра 24 июня, с двумя старыми, набитыми до отказа рюкзаками и двухместной палаткой мы погрузились в Секешфехерваре в автобус «Марокко лайн». Ранним утром 27 июня мы пересели на средиземноморский паром и, проплыв мимо мрачных гранитных скал Гибралтара, в десять утра бросили якорь в Сеуте.

По пути мы восхищались древними развалинами Ликсуса, самой большой африканской мечети в Касабланке, и многолюдной центральной площадью в Марракеше.

ЭЛЕМЕР: 1 июля мы прибыли в Асни, городок, расположенный в центре Высокого Атласа. Наше

дальнейшее путешествие во взятом напрокат грузовике проходило по местам, где вполне могли сниматься фильмы об Индиане Джонсе. Вскоре мы достигли расположенного на высоте 1800 метров Имлила, начального пункта нашего четырехдневного восхождения.

Чтобы проехать в открытом грузовике 17 километров, отделяющие Асни от Имлила, понадобилось полтора часа. Температура воздуха поднялась до 47 градусов.

Разместившись и оставив вещи в «жилище» на крыше дома в Имлиле, мы отправились в небольшой поход к великолепному водопаду. Во время трехчасовой прогулки мы наслаждались этой неописуемой красотой и атмосферой страны, населенной берберами.

На следующее утро Атос и Чаба довольно быстро договорились с нашими хозяевами о покупке двух мулов, которые должны были везти вещи до базового лагеря. Я тоже увязал большую часть наших вещей в огромный тюк. С собой мы взяли только небольшой рюкзак с самыми необходимыми вещами, немного одежды и воду.

Примерно через шесть часов мы добрались до базового лагеря у приюта Нелтер, расположенного на высоте 3200 метров. Поднимались медленно, не перенапрягаясь. Я радовался, глядя, как Илона прекрасно со всем справляется. Казалось, с



Элемер на вершине. — Его радость была кратковременной.

завтрашним восхождением не будет никаких проблем.

Вечером Чаба обошел все палатки, проверяя наше состояние перед последним серьезным испытанием сил. Мы немного поболтали. Он подбодрил нас, сказав, что не видит причин, по которым мы не смогли бы участвовать в запланированном на раннее утро покорении Тубкаля.

И вдруг посреди ночи меня разбудила жена.

ИЛОНА: Я попросила Элемера выйти со мной из палатки, поскольку ужасно себя чувствовала. Судороги, диарея, головокружение и обмо-

рочное состояние. И все это несколько раз в течение ночи. К сожалению, у меня были все симптомы горной болезни. Мы особо не беспокоились, так как Атос и Чаба предупредили нас о такой возможности. Мы знали, что это пройдет, как только мы покинем горы. Я, конечно, расстроилась, ведь вначале я чувствовала себя так хорошо. Правда, уезжая из дома, я думала, что будет хорошо, если мне удастся добраться хотя бы до приюта Нелтер. Но во время нашего шестичасового подъема накануне я решила, что тоже пойду со всеми утром и мы поднимемся на вершину вместе. По мере приближения рассвета становилось все более очевидно, что мне, к сожалению, не удастся участвовать в этом приключении.

ЭЛЕМЕР: Около пяти утра Чаба обошел палатки и разбудил всех. Мы с Илоной уже встали. Когда подошел Чаба, я сказал ему, что нам, к сожалению, придется отказаться от участия в сегодняшней программе; я не хотел оставлять же-ну одну. Чаба начал уговаривать меня идти со всеми: несколько человек остаются в лагере, так что Илона будет не одна. Оказалось, что те же симптомы появились и у других, а один член группы не мог совершить подъем, потому что подвернул лодыжку. Сердце звало меня к вершине, но меня мучили угрызения совести.

ИЛОНА: Я положила конец обсуждению: «Не понимаю, почему ты должен оставаться, ты все равно

ведь ничем мне не можешь помочь. Пока мы не спустимся вниз, мое состояние не изменится». Я видела, как обрадовался Элемер, услышав мои слова. Для него этот подъем был самым важным событием поездки в Марокко. Он готовился к нему всю весну.

Элемер немного поел, затем вытащил из палатки маленький черный рюкзак, сунул в него синий хлопчатобумажный спортивный костюм и две полуторалитровые бутылки с водой. Он попрощался со мной, пообещав побыстрее вернуться, и ушел.

Не волнуйтесь!

ЭЛЕМЕР: Спотыкаясь, часто съезжая вниз на пятой точке, скользя по заснеженным участкам, я постепенно спускаюсь вниз. Остановившись, чтобы попить, с ужасом обнаруживаю, что потерял одну из бутылок, а вторая пуста. Чуть позже на дне склона я набредаю на маленький ручеек, где, к своему облегчению, могу наполнить оставшуюся бутылку. До меня доходит, что мое положение смертельно опасно.

К полудню я достигаю более широкой долины и иду по ней. Теперь ясно, что сегодня я в лагерь не вернусь. Я не боюсь, просто расстроен. *Какие неудобства я доставляю группе, ведь из-за меня программу могут даже отложить! Как рассердится на меня Илона!*

Я замечаю, что долина заворачивает в направлении, противополож-

ном тому, где, по моим расчетам, находится лагерь. Оглядевшись, я выбираю склон и начинаю взбираться по нему, решив, что сверху я увижу, в какую сторону идти.

К восьми вечера я несколько не ближе к вершине, у меня кончилась вода и началось обезвоживание.

Я с ужасом обнаруживаю, что потерял одну из бутылок с водой.

Единственное, что не дает мне окончательно упасть духом, — это снег, который я вижу на вершине. Но скоро стемнеет, поэтому у меня нет другого выбора, как надеть свой спортивный костюм и свернуться калачиком на относительно ровном уступе.

ИЛОНА: Около четырех часов новость об исчезновении Элемера разносится по лагерю. К этому времени все уже спустились. Он ушел около девяти утра, говорят те, кто первым вернулся в лагерь. Атос и Чаба немедленно отправляются назад в горы, другие начинают поиски в близлежащих долинах. Два руководителя группы возвращаются в темноте. Они говорят, что поднялись на вершину, но никаких следов Элемера не обнаружили.

Вечером Лази, наш переводчик, связывается из приюта с полицией, но там ему говорят: «Не волнуйтесь!» Такие вещи случались и раньше; людей, которых считали пропавшими, находили через день-два у озера Ифни. Кстати, никто никог-

да не пропадал на Тубкале летом — до сих пор.

Мне очень страшно. Не могу представить, что могло случиться. Пытаюсь сохранить спокойствие. Поскольку местные жители заверяют нас, что все нормально, что он просто заблудился и объявится че-

рез день-два, что он выйдет к одному из селений, меня больше всего беспокоит, как он доберется до нас оттуда. У него нет ни денег, ни паспорта, он не говорит ни на одном иностранном языке. *Как он попросит о помощи? Поймут ли его? Помогут ли? Что будет, если он не вернется до выхода группы следующим утром?* Эти мысли кружат в моем мозгу, пока я жду утра.

4 ИЮЛЯ (2-й ДЕНЬ). **ЭЛЕМЕР:** Жуткая ночь! После дневной жары ночью ужасно холодно. О сне не может быть и речи, я проворочался и продрожал всю ночь. Но в шесть часов утра я уже взбираюсь вверх. Я намерен достичь заснеженных участков, до того как солнце нагреет склон горы. Наконец около девяти часов я падаю рядом с кристально чистым одеялом снега. Я заглядываю его, он тает у меня во рту — волшебное ощущение! Более или менее утолив жажду, я наполняю снегом свою драгоценную бутылку и поднимаюсь к вершине.

Передо мной открывается потрясающий вид. Вокруг вздымаются к небу перерезанные глубокими пропастями и долинами хребты Атласских гор, а невдалеке призывно манят зеленые воды роскошного озера, окруженного яркой растительностью.

Я решаю не экспериментировать и не пытаться найти дорогу в лагерь, а спуститься к озеру. В этой пустынной местности, где вода представляет собой такую ценность, неподалеку обязательно должно быть берберское селение.

Подо мной высохшие ущелья, ведающие вниз. Я выбираю самое широкое, в надежде добраться до озера до темноты. Весь день, как и накануне, я спускаюсь вниз. Время от времени я совершаю странные кульбиты, фактически один раз я проделываю настоящий кувырок, и, хотя приземляюсь я не всегда удачно, если не считать нескольких царапин, все обходится благополучно.

Я спускаюсь, не останавливаясь, под палящим солнцем. Жара ужасающая, а у меня почти нет воды. Ободрает только то, что ущелье постепенно углубляется в долину, а кроме того, кажется, я выбрал правильное направление к озеру.

Около шести вечера я добираюсь до места, где долина слегка расширяется, и вижу ручей — как раз вовремя, потому что вода у меня давно кончилась и жажда снова стала непереносимой.

Я еще немного спускаюсь, рассчитывая, что из долины есть вы-

ход, но через несколько метров она снова сужается, и конца ее не видно. Решаю, что на сегодня хватит, поскольку почти стемнело.

Пытаюсь найти на дне долины подходящее место для сна и жду ночи, надеясь, что она окажется последней проведенной под открытым небом.

Невыразимое разочарование

ИЛОНА: Рассвет грустного для обитателей приюта Нелтер дня. Все обеспокоены исчезновением Элемера, но члены группы должны идти дальше, как бы ни хотели они помочь в поисках. Позже утром, после того как Атосу удалось их убедить, все неохотно отправляются в путь. Внизу в деревне Лази делает официальное заявление в полицию.

Мы с Чабой остаемся в приюте. Берберы пытаются успокоить нас, говорят, что Элемер скоро появится со стороны озера Ифни. Чаба взбирается на гребень, откуда видно озеро, и смотрит в надежде, что заметит Элемера. С того направления приходит английская группа, они оставались у озера на ночевку, но и они не могут сказать нам ничего утешительного.

В пять часов пополудни прибывают двое полицейских из Асни. Они записывают все подробности происшествия, затем нам приходится изложить все еще раз для протокола. (Это довольно любопытная



ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО ЭЛЕМЕРОМ СТАНГОМ

На пути к озеру. — Элемер надеялся найти селение около воды.

сцена, поскольку полицейские говорят по-арабски, по-берберски и по-французски, а мы немного говорим по-английски, немного по-немецки и, конечно, по-венгерски.) Наконец нам сообщают, что завтра утром, если к тому времени Элемер не объявится, они организуют поиски.

Я все еще очень плохо себя чувствую, мой желудок пуст, когда я пытаюсь хотя бы немного попить, меня тут же тошнит. Пробую разные лекарства, но в желудке ничего не задерживается. К полудню у меня поднимается температура.

Присутствие Чабы очень помогает. Я чувствую, что не одна, что он тоже очень обеспокоен. Он делает все, чтобы мне помочь. Успокаивает меня, повторяя, что Элемер ско-

ро найдется. «Придется ему выставить нам ящик пива!» — говорит он, стараясь обратить все в шутку.

5 ИЮЛЯ (3-й ДЕНЬ). ЭЛЕМЕР: К утру я снова ооченел, хотя, возможно, воздух был не таким холодным, как прошлой ночью. С рассветом пускаюсь в путь. Я убежден, что сегодня мой продолжающийся уже несколько дней курс выживания благополучно завершится.

Полтора часа интенсивного продвижения вперед, и я с трудом верю своим глазам: долина заканчивается глубокой непроходимой пропастью. Я стою парализованный, уставившись в пропасть, никакими словами не передать мое разочарование.

Даже тщательно осмотрев все вокруг, я не могу найти другой путь; вокруг меня вертикально поднимаются каменные стены. Остается только вернуться обратно. Я медленно карабкаюсь назад к ручью. Разочарование сменяется отчаянием. Сил хватает только на то, чтобы найти приемлемое место для ночлега. Я понимаю, что могу рассчитывать только на то, что меня найдут. *Они наверняка меня ищут*, — думаю я про себя.

В скале напротив ручья я нахожу напоминающую пещеру расщелину, где и устраиваюсь. Впервые за несколько дней я могу немного отдохнуть, не промерзнув до костей, и камни не упираются мне в бока. Неудивительно, что скоро я засыпаю. Где-то после полудня я просыпаюсь от далекого шума вертолетного двигателя. Бросаюсь вниз, в долину, и оттуда обвожу взглядом небо.

Несколько часов я сижу на одном из самых больших камней. С воодушевлением жду момента, когда ме-

Прежде чем заснуть, обшариваю свой рюкзак и обнаруживаю в нем довольно интересные вещи: фотоаппарат, мазь от герпеса, крем от укусов насекомых, ручку и блокнот.

Проведя инвентаризацию, с сожалением констатирую, что это, конечно, не набор для выживания. Тем не менее я рад, что у меня теперь есть блокнот и ручка, и до наступления темноты записываю события нескольких последних дней.

ИЛОНА: В пять часов на следующее утро из приюта Нелтер отправляется первый поисковый отряд: 20 местных жителей и Чаба. В полдень они возвращаются с гор маленькими группами. На лицах разочарование. Вернулись и вертолеты.

Позже днем мы с Чабой спускаемся в Имлил. Точнее, меня везут на муле, поскольку я очень ослабла. На полпути мы встречаем 30 профессиональных горных спасателей, поднимающихся вверх. Я показываю им фотографию Элемера. Они обещают найти его.

В полиции нас подозревают в самых абсурдных вещах: например, не убила ли я своего мужа.

ня обнаружат. Несколько раз вижу вдаль вертолет, но, к сожалению, в этот день в мою сторону он так и не летит. Слегка разочарованный, но полный оптимизма, карабкаюсь назад, на свое спальное место. Все, как я и думал, — они ищут меня.

К тому времени, когда мы добрались до Имдила, уже стемнело. В полицейском участке нас опять подробно обо всем расспрашивают, потом просят какую-нибудь одежду Элемера, обещая, что на следующий день продолжат поиски с соба-

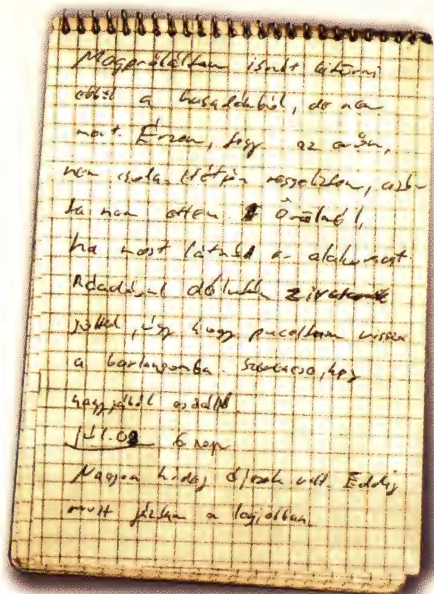
ками. После этого мы с Чабой возвращаемся в наше жилище. Мы должны снова прийти в полицейский участок в семь утра.

6 ИЮЛЯ (4-й ДЕНЬ). ЭЛЕМЕР: Я нахожусь в каком-то странном состоянии, пытаюсь пережить жутко холодные ночи: всю ночь я нахожусь на грани между сном и бодрствованием, а в это время в моей голове проносятся мысли и воспоминания, и я постоянно ворочаюсь с боку на бок.

С появлением первых лучей солнца в долине занимаю вчерашнюю позицию. Весь день я жарюсь на солнце, ожидая, когда меня наконец спасут. Каждый раз, когда я вижу вертолет, я кричу, машу руками, размахиваю своим спортивным костюмом, как флагом, но все напрасно. У меня нет спичек, лупы или чего-то, чем можно было бы развести огонь, чтобы подать дымовой сигнал, а поверхность недостаточно ровная или мягкая, чтобы я мог вырезать что-то вроде знака, который было бы видно сверху.

И тут мне кажется, что где-то вдалеке я слышу собачий лай. Прислушиваюсь, но мне не удастся услышать его снова. Может быть, у меня начались галлюцинации? Это было бы неудивительно, поскольку я ничего не ел с тех пор, как вышел из лагеря. Готовлюсь к ночи, испытывая глубокое разочарование.

ИЛОНА: Мы проводим весь день в полицейском участке в Асни. Теперь, помимо двух полицейских,



Кто их прочтет? — Записи Элемера, сделанные им в дни одиночества.

присутствует и переводчик. Мы сидим в узкой маленькой комнатке. Здесь стоит письменный стол и пять стульев. Сначала на английском языке расспрашивают Чабу. Выслушивают, потом начинают задавать вопросы: когда мы прибыли в Марокко, сколько человек в нашей группе, сколько гидов, были ли руководители группы в Атласских горах раньше, почему не взяли с собой местного гида, почему отпустили Элемера одного, кто и где видел его в последний раз, не был ли кто-нибудь в группе настроен против него?

Потом наступает моя очередь. Меня расспрашивают на немецком. Моих знаний немецкого, полученных в гимназии более 20 лет назад, явно не хватает. Ситуация становится все более затруднительной. Мы пытаемся объясниться с помо-

понимает, о чем идет речь. Я прошу ее выяснить, что мне нужно сделать. Должна ли я привезти что-нибудь, кроме полицейского протокола на арабском языке, копию которого я уже получила, если случится так, что Элемера не найдут до отъ-

Я очень слаб, ведь уже шестой день я ничего не ел.

щью жестов, рисунков и мимики. Расспросы длятся в течение пяти с половиной часов, нас подозревают в самых абсурдных вещах: не убила ли я Элемера, не хочу ли смошенничать со страховкой, не занимаюсь ли контрабандой наркотиков. В конце концов, кажется, поверили, что это несчастный случай.

Позже днем, когда прекратились поиски с вертолета и окончился допрос, мне сообщают, что спасательная группа тоже его не нашла. Мне нужно решить, что делать дальше. Мы с Чабой можем присоединиться к группе или остаться в деревне в качестве гостей полиции. Я решаю остаться на столько времени, сколько смогу, пока есть шанс найти Элемера. Чаб говорит, что будет ждать со мной. Мы все еще верим, что Элемер жив. Возможно, он упал в пропасть, может быть, ранен, поэтому его и не могут найти.

Вечером я звоню нашей дочери Жужи, я уже не могу переживать все это одна. Сначала, когда я сообщаю, что отец пропал в горах и я, может быть, вернусь домой одна, Жужи не

езда группы? Когда Жужи осознает, о чем я говорю, она разражается рыданиями и все повторяет, чтобы я не возвращалась домой без отца.

7 ИЮЛЯ (5-й ДЕНЬ). ЭЛЕМЕР: Утром я снова занимаю вчерашнюю стратегическую позицию, но проходит час за часом, а я так и не слышу долгожданного шума двигателей, так что решаю, что лучше все-таки попытаться выбраться из этого ущелья. Однако через некоторое время я вынужден признать, что взобраться по каменным стенам, окружающим долину, выше моих сил и возможностей.

Около полудня начинаю подниматься вверх в том направлении, откуда пришел несколько дней назад, надеясь найти склон, по которому смогу взобраться на вершину. Однако вскоре поворачиваю назад, поскольку в небе собираются тучи. К счастью, мне удастся добраться до пещеры раньше, чем начинается дождь.

Воздух быстро остывает, поэтому теперь я дрожу не только ночью, но

и днем. Я больше не надеюсь, что меня найдут.

ИЛОНА: На следующее утро Чаба звонит своей жене Кристе в Мишкольц. Криста говорит, что ходила к ясновидящей и та сказала, что Элемер жив и находится в сырой, холодной расщелине. У него есть вода, и он сможет продержаться еще два дня.

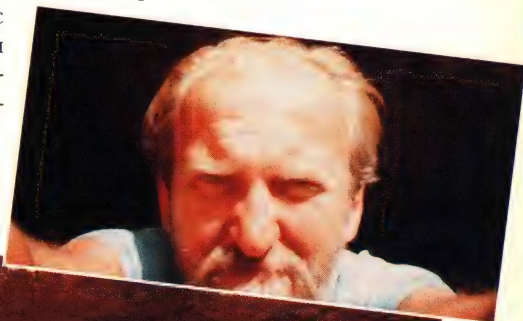
Мы с Чабой бросаемся в полицейский участок и оттуда звоним венгерскому послу Карою Гедаи, с которым, кстати, мы поддерживали контакт с самого начала. Мы просим его помочь нам убедить поли-

цейских, чтобы Чабе разрешили вернуться в горы.

Долго уговаривать никого не приходится. Почти все здесь верят в такие вещи, поэтому в сопровождении двух полицейских Чабу везут на машине к Имлилу.

Отсюда Чаба в четвертый раз поднимается на Тубкаль. Обычно на путешествие с перепадом высоты 2400 метров уходит два дня, он добирается до вершины бегом за три часа!

Упадок сил. — Полагаю, кто-нибудь найдет пленку с этим «последним» снимком.



Позже днем Чаба и спасатели спускаются с вершины. Настроение — хуже некуда. На высоте идет дождь со снегом. Вечером в приюте собирают совет, где руководитель группы спасателей предлагает провести голосование. 24 голосами против шести они решают прекратить поиски и вместе молиться за спасение Элемера. На следующий день они спускаются с гор.

8 ИЮЛЯ (6-й ДЕНЬ). ЭЛЕМЕР:

Я просыпаюсь, промерзнув до костей. Это самая жуткая ночь, она так вымотала меня, что я едва могу пошевелиться. С огромным трудом тащусь к другому краю долины, чтобы немного погреться в лучах восходящего солнца. Делаю попытку подняться наверх, но у меня ничего не получается. Я очень ослаб, ведь уже шестой день я ничего не ел.

Возвращаюсь в пещеру, чтобы спрятаться от палящего солнца.

платит, если я исчезну без следа. (В какие-то моменты становись удивительно прагматичным!)

Я убежден, что должен что-то предпринять, потому что, если я буду просто сидеть и ждать, силы окончательно покинут меня и последует длительная агония, которой я очень боюсь. Если я попытаюсь прыгнуть вниз в ущелье или спуститься как-то иначе, весьма вероятно, что, если я оступлюсь или плохо ухвачусь, наступит конец, выбраться со сломанными конечностями я уже точно не смогу.

К вечеру мне как-то удается справиться с мыслями и принять решение: утром я еще раз вернусь к краю долины, на тот случай, если я что-то упустил и все-таки есть возможность спуститься в пропасть.

ИЛОНА: Как мы узнали позже, командир спасателей раз в день посылает вертолет проверить, не собираются ли где-нибудь грифы.

Сын еще такой маленький, как же он останется без отца? — думаю я.

Пытаюсь собраться с мыслями, но внезапно чувствую полную беспомощность. Я не впадаю в панику — до сих пор мне это удавалось, — просто отдаю себе отчет, что совершенно подавлен.

Фотографируюсь в пещере и пишу записку жене. Если я умру здесь, должно остаться что-то, что поможет меня опознать, потому что страховая компания ничего не за-

Очень трудно признаться себе в этом, но, если мыслить реалистически, у меня почти не остается надежды увидеть Элемера живым. Иногда я чувствую, что шансов на то, что он все еще жив, нет, в следующий момент я думаю, что он обречен выжить. *Он так нужен всем нам!* — проносится у меня в голове. — *Саболч еще такой маленький, как же он останется без отца? Я просто не могу*

представить, что мы будем делать без него.

Я хочу остаться в Марокко как можно дольше, но в конце концов мы должны ехать, если хотим пересечь границу вместе с группой. С помощью властей мы в полдень прибываем в Марракеш. Я подавлен горем, но должна держать себя в руках: нужно быть готовой к встрече с моим сыном.

9 ИЮЛЯ (7-й ДЕНЬ). ЭЛЕМЕР:

Утром, как и планировал, добираться до конца долины, но опять убеждаюсь, что выхода из нее нет. И снова я ползу к ручью. Мои ноги, похоже, сами находят туда дорогу.

Чувство безнадежности уже не покидает меня. За неимением лучшего занятия я раздеваюсь и моюсь в ручье, затем полощу свою одежду. Жара стоит страшная, так что все высыхает за пару часов.

Удивительно, но мое настроение несколько улучшается. Мои мысли возвращаются к жене и сыну. *Ты здоров, в хорошей физической форме, ты должен выбраться отсюда!* — заклинаю я себя. — *Как твой сын будет расти без тебя? Ты не имеешь права сдаваться.*

Принимаю новое решение: завтра утром пойду в том направлении, откуда пришел. Конечно, я понимаю, что, если мне не удастся добраться до озера за один день, я умру от жажды, потому что на пути назад воды нет. Но это мой единственный шанс, потому что если я останусь в ущелье, то точно погибну.

Приняв решение, я успокаиваюсь и провожу остаток дня, отдыхая, набираясь сил для следующего дня.

10 ИЮЛЯ (8-й ДЕНЬ). ЭЛЕМЕР:

Рано утром, до того как солнце осветило долину, я наполняю свою драгоценную бутылку водой из ручья и начинаю решающее восхождение по склону. Действую я так: выбираю точку, которой хочу достичь, и не останавливаюсь, пока не доберусь до нее. Там немного отдыхаю и затем отправляюсь дальше. Постепенно, шаг за шагом, я продвигаюсь вперед.

Примерно через два часа я достигаю склона, по которому, кажется, можно подняться. С неимоверными усилиями продвигаюсь к гребню склона.

Снова увидев озеро, я испытываю фантастическое чувство. Падаю на камень и просто смотрю на него, потом кричу: «Я смог взобраться! — Я громко смеюсь. — Отлично, старик, ты это сделал, теперь ты просто обязан выжить!»

Делаю большой глоток из бутылки и проверяю, сколько воды еще осталось, потом бодро отправляюсь в путь. Впереди лежит озеро, оно все ближе и ближе, а тропка кажется не такой уж крутой. Мое счастье не выразить словами.

Сконцентрировавшись, я очень осторожно продвигаюсь вниз: если я упаду в моем теперешнем состоянии, это может иметь критические последствия. К четырем часам по-

полудни я уже недалеко от озера, больше того, я вижу человека в мешковатых красных штанах на берегу. Через полчаса я подхожу к пожилому берберу.

Жестами я показываю ему, что хочу пить. Старик смотрит на меня — я представляю собой жалкое зрелище: одежда превратилась в лохмотья, нос и кожа на голове обгорели. Он заходит в свою маленькую каменную хижину и протягивает мне бутылку кока-колы. Я громко

Я пытаюсь уговорить их пойти со мной в деревню, поскольку меня вот уже неделю все ищут и в любом случае мне нужно объявиться как можно скорее. Но Чафик пожимает плечами и говорит, чтобы я расслабился, они решат этот вопрос завтра.

Мне водружают тюрбан на голову, ставят для меня отдельную палатку и дают спальный мешок и матрац. Другими словами, они невольно заботливы и добры ко мне.

«Его нашли! Он жив, с ним все в порядке!» — кричит Атос.

смеюсь. Я думал, что такое случается только в кино. Рассыпаюсь в благодарностях и пытаюсь уговорить его проводить меня в деревню. Это явно не входит в его планы. Он показывает мне направление и приступает к молитве.

Не могу отказаться от искушения окунуться в воду и недолго плаваю в озере прямо в одежде. После этого отправляюсь в направлении, указанном старым бербером. Через несколько метров оглядываюсь и замечаю высокого темноволосого человека. Я машу ему, он машет мне в ответ. Оказалось, это молодой преподаватель университета в Касабланке, Лама Чафик. Он угощает меня pitou и рыбой в томатном соусе. Тем временем появляются друзья Чафика. Все они из Касабланки, берберы по происхождению, путешествуют по своим родным краям.

В конце концов я смиряюсь с ситуацией, и скоро на меня наваливается страшная усталость. Это моя первая ночь в тепле и комфорте за восемь дней.

11 ИЮЛЯ (9-й ДЕНЬ). ИЛОНА: Мы с группой в Испании. Около пяти часов отправляемся к морю, чтобы искупаться. Я сижу без сил на берегу. Я очень переживаю, как Саболч прореагирует, когда я вернусь одна. Я попросила родных сказать ему, что папа заблудился в больших горах и много-много людей помогают ему найти дорогу домой. Поэтому он вернется попозже, но мы точно не знаем когда. Вдруг я вижу бегущего ко мне Атоса, который падает на колени, держа в руке мобильный телефон. «Илона, его нашли! Он жив, с ним все в порядке!» — кричит он.



С друзьями-берберами. — Лама Чафик и его друзья предложили усталому путнику хлеб и кров.

Я смеюсь и плачу от счастья и сажусь прямо на песок. Мое облегчение не передать словами. С мужем все в порядке! Не могу поверить в это. В первый раз с момента исчезновения Элемера я плачу на людях. Все окружили меня, поздравляют и обнимают.

Немедленно сдаю билет на самолет и приезжаю домой вместе с группой 14 июля.

14 ИЮЛЯ. **ЭЛЕМЕР:** Я прилетаю в аэропорт Будапешта из Парижа в половине восьмого вечера. Жена ждет меня. Со слезами на гла-

зах мы обнимаем друг друга. Наше счастье безгранично. Только теперь Илона действительно поверила, что я здесь, живой и невредимый. Я потерял почти десять килограммов — о чем совершенно не жалею.

Дома мы с трудом втискиваемся в квартиру, так много людей пришли со мной повидаться. Я ощущаю, какую неизмеримую энергию и силу духа могут дать нам те, кого мы любим.

БЫСТРО НАУЧИЛАСЬ



В одном из домов, куда мой муж доставлял корреспонденцию, его всегда с радостным лаем встречала собака и охотно хватала зубами почту. Однажды хозяин собаки объяснил, что, как только он завел ее — это был спаниель, — она начала приносить ему почту наверх, за что тут же получала какое-нибудь лакомство. Через несколько месяцев ритуал изменился: собака по-прежнему приносила почту — но уже не всю сразу.

—ШИЛА УИППЕРМАН, Канада

ОТ БОГА

Дюка Эллингтона спросили, чем различаются музыканты его оркестра. Он ответил: «Одни используют свой инструмент на девяносто девять процентов и играют замечательно. А другие используют его всего на десять процентов, но то, что они вытворяют с этими десятью процентами, не под силу больше никому в мире».

—ХАМФРИ ЛИТТЕЛТОН, «Радио-2», Великобритания

ДОБРО ОТЗОВЕТСЯ ДОБРОМ

Если у вас есть ребенок, любите его. Если вы знаете пожилого человека, будьте чутки с ним или с нею. Если повстречаете больного, утешьте его, если одинокого — составьте ему компанию. А если слабый попадется вам на пути, поделитесь с ним силой.

Детство, старость, болезнь, одиночество и слабость — все это уже выпадало или еще выпадет на вашу долю, и тогда уже вы будете нуждаться в любви, чуткости, понимании, утешении и поддержке.

—АРМАНДО ФУЭНТЕС АГИРРЕ, «Реформа», Мексика

Наш стиль

Будьте здоровы ★ Путешествия ★ Отношения
Мы и животные

Все, что вы хотели спросить о прививке

БОЛЕТЬ в наше время — непозволительная роскошь, а прививка пока остается единственным эффективным средством против гриппа.



В: Есть ли универсальная прививка против всех вирусов гриппа?

О: Самое главное — чтобы вакцина была текущего года. С учетом новых штаммов гриппа вакцины каждый год адаптируются. Самые распространенные вакцины, которые подходят как взрослым, так и детям от шести месяцев, — это Ваксигрипп, Флюарикс и Инфлювак (все по 350 руб.), Гриппол (150 руб.). Они снижают заболеваемость гриппом на 80–90%.

В: Всем ли можно делать прививку?

О: Если в данный момент у вас простудное или другое заболевание, с прививкой лучше подождать. Тем, кто не переносит яичный белок, прививка абсолютно противопоказана.

В: Когда лучше всего делать прививку?

О: Иммуитет вырабатывается только через две недели после инъекции, поэтому желательно сделать прививку не позднее середины ноября. Она действует в течение полугода и сможет защитить вас независимо от того, на какой месяц придется пик заболевания.

В: Можно ли сделать прививку дома?

О: Можно, если инъекцию вам сделает врач, например участковый. Покупая вакцину в аптеке, имейте в виду, что ее следует хранить при температуре +2+8° С, в противном случае она теряет свои свойства и может вызвать нежелательные реакции, например аллергию.

—ОЛЬГА ШАМШЕВА, д. м. н., врач-педиатр

Пришли холода — смените косметику

Холодный воздух в сочетании с ветром и сухим воздухом помещений плохо сказывается на состоянии кожи: она обезвоживается и становится более уязвимой. Появляется шелушение, морщинки, а иногда страдают и сосуды лица, и тогда на коже возникают неэстетичные красные прожилки. Косметологи настоятельно рекомендуют с приходом холодов сменить косметику с «летней» на «зимнюю».

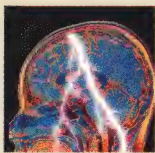
Многие компании выпускают зимнюю линию косметики, которая защищает от сухости и холода одновременно. Например, «Мирра» выпускает крем «Метелица», а Avon — крем «Защита от холода». Принцип действия — создание тончайшей пленки, которая, не препятствуя дыханию кожи, защищает ее от неблагоприятных воздействий.

— И. ЕМЕЛЬЯНОВА



ФОТО (с. 132, 136): © ИСТ ВЬЮС/АЖЕ ФОТОСТОК

СКОРАЯ ДЛЯ ВСЕХ



Знаете ли вы, что нужно делать, если у человека начался приступ эпилепсии?

Этой болезнью страдает каждый двухсотый россиянин. Классический приступ сопровождается конвульсиями и потерей сознания. Если вы стали свидетелем такого приступа, вызывайте «скорую помощь» только в том случае, если точно знаете, что у человека такого раньше не было, если приступ длится более пяти минут или когда за первым приступом сразу следует второй.

● Не пытайтесь переместить больного, если только не возника-

ет необходимости отодвинуть его от острых или твердых предметов или подложить ему под голову подушку.

● Не нужно держать больного или пытаться привести его в чувство. Приступ закончится сам.

● После того как конвульсии прекратились, положите его в удобное положение.

● Ведите себя спокойно и уверенно, оставайтесь рядом, пока больной не очнется.

● Не засовывайте ему ничего в рот и не давайте пить, пока он полностью не придет в себя.

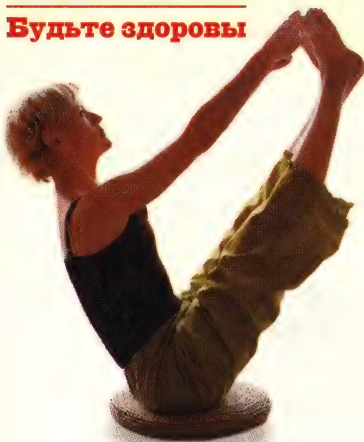


**ПРИРОДА НУЖДАЕТСЯ
В ТВОЕЙ ПОМОЩИ!**



**www.
wwf
.ru**

**СТАНЬ СТОРОННИКОМ WWF
ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ (095) 995 0000**



СТРАДАЮЩИЕ артритом знают, что такое боль, от которой не можешь пошевелиться. Однако результаты исследований доказывают, что именно подвижность может стать столь необходимым для них лекарством.

Больные остеоартритом коленных суставов, которые трижды в неделю ходили на прогулку или поднимали гантели, в три раза ре-

У вас артрит? *Больше двигайтесь!*

же мучились сильными болями, чем менее активная группа.

Ученые Уэйк-Форестского университета, проводившие это исследование, считают, что именно физические упражнения оказали на пациентов благотворное воздействие, придав им силы и уверенности в себе и сделав суставы более гибкими.

Подобрать правильную программу нетрудно, утверждают специалисты. Выбирайте вид спорта, который не дает слишком большой нагрузки на суставы, например ходьбу, плавание или велоспорт. Начинайте понемногу и будьте готовы сменить вид упражнений, если почувствуете себя дискомфортно.

—ДЖ. Б.

Ай да помидор!

ВЫБОР ОВОЩЕЙ, доступных зимой, таких, как картофель или свекла, выглядит не столь соблазнительно по сравнению с летним изобилием. Но стоит достать банку томатов, как перед вами открываются бескрайние возможности: соусы к макаронам, пицца, супы, рагу... К тому же томаты — богатый источник ликопена, крас-



ного пигмента, защищающего организм от многих видов рака, включая рак предстательной железы, груди, легких, желудка, мочевого пузыря, толстой кишки, шейки матки и поджелудочной железы. Но главное — наш организм го-

раздо лучше усваивает ликопен не из свежих, а из консервированных томатов.

—ДЖ. БРАУНШВЕЙГЕР

Зимние страдания

*Современная медицина доказала:
аллергия на холод существует*

ИСАОМое неприятое, что обострение холодовой аллергии может проявиться у любого человека в любом возрасте, хотя чаще всего этим страдают люди, склонные к аллергии. Это так называемый неиммунологический тип аллергии, вызываемый разными физическими факторами, и механизм ее возникновения пока еще полностью не изучен.

Аллергию на холод часто называют холодовой крапивницей за один из симптомов — зудящие волдыри, внешне напоминающие ожог крапивы. Среди других проявлений неприятные, хоть и кратковременные, высыпания на коже и отеки.

Бывают и более серьезные случаи: например, холодовой шок, или кришок, с последующим отеком или крапивницей может сопровождаться таким резким понижением артериального давления, что возможен летальный исход.

Зимой, когда контакты с холодом неизбежны, обострения происходят намного чаще. Тем не менее даже летом бывает достаточно съесть мороженое, чтобы вызвать

отек слизистой гортани, или просто сунуть руку в морозилку, чтобы предрасположенная к крапивнице кожа отреагировала соответствующим образом.

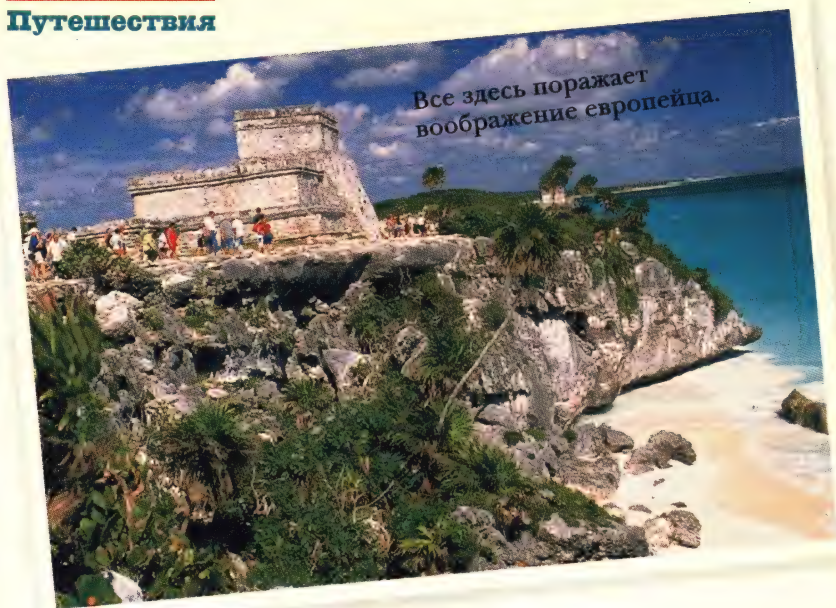
Болезненные симптомы снимают антигистаминные препараты, например супрастин или кларитин. В более тяжелых

случаях врач может назначить курс гормонов. Вот что советует страдающим холодовой аллергией Татьяна Петровна Гусева, врач-аллерголог Института аллергологии и клинической иммунологии:

- по возможности утеплитесь: обязательно носите перчатки и головной убор, лицо прикрывайте шарфом,
- перед выходом на улицу выпейте теплого чая,
- придерживайтесь гипоаллергенной диеты: исключите из своего рациона острые блюда, цитрусовые, шоколад,
- обязательно проконсультируйтесь с аллергологом, который подберет индивидуальную антигистаминную терапию.



—И. ЕМЕЛЬЯНОВА



Все здесь поражает
воображение европейца.

ОТКРЫТКА

Мексика

В Мексику лучше всего лететь зимой, когда температура $15-20^{\circ}$ в глубине континента и $30-35^{\circ}$ на побережье. А летом вы рискуете попасть на сезон дождей.

В Мехико все поражает европейский взгляд: и пирамиды доколумбовой эпохи, и пышное колониальное барокко, и исполинские фрески Сикейроса и Ривейры, и немыслимая, с преобладанием оранжевого и фиолетового, раскраска домов, с крыш которых на прохожих глазуют собаки. А еще улицы, сплошь заполненные вынырнувшими из далеких 60-х

фольксвагенами-«жуками», пестрая смуглолицая толпа и алтари Девы Гваделупы.

Можно сесть на автобус и отправиться к вечно теплому океану. Четыре часа езды через трехкилометровые перевалы и вдоль пропастей, дно которых удастся разглядеть разве что в бинокль, мимо склонов, поросших где соснами, а где кактусами, и за окнами начинают мелькать в два человеческих роста штабеля кокосов, которые принимаешь за вылинявшие арбузы. Это пригороды Акапулько.

Закрытая со всех сторон акапулькская гавань когда-то привлекала пиратов, а теперь — туристов со всего мира. Вдоль гавани идет широкий золотистый пляж, цепь ультрасовременных отелей и вели-

колепный бульвар с магазинами, ресторанами и ночными клубами.

После невесомого высокогорного воздуха на побережье может показаться жарковато. Садитесь за столик под зонтом и просите бокал *мичелады* — легчайшего, не бьющего в голову коктейля из местного пива с большим количеством льда, соком лайма, а иногда и с острым перцем. Полюбуйтесь горами, над которыми кружат десятки грифов, гаванью с яхтами и невероятной элегантности круизными лайнерами. На этом акклиматизация будет окончена.

Вечером на пляж целыми семьями приходят индейцы и замороженно наблюдают, как солнце буквально низвергается в Тихий океан. В древности их предки, согласно легендам, приветствовали зарю человеческими жертвоприношениями: глядя на стремительное исчезновение светила, немудрено усомниться, взойдет ли оно завтра.

—Д. КАРЕЛЬСКИЙ

Где вы собираетесь встречать Новый год?

26,6%	Дома
19%	Поеду за границу, например в Европу
11,3%	Поеду к морю
7,8%	В гостях
5,2%	В доме отдыха или за городом

— www.travel.ru

Перестраховка не повредит

СТРАХОВАНИЕ ВКЛЮЧАЕТСЯ в стоимость путевки автоматически, но, если вы собираетесь на горнолыжный курорт, обратите внимание на некоторые моменты.



1. Страховка для горнолыжников дороже обычной, и экономия здесь неуместна: сумма страховки должна быть не менее 30 000 долларов, если вы отправляетесь в Восточную Европу, и 50 000 — если в Западную.

2. В договоре случаи получения травмы на трассе должны быть оговорены специально.

3. Существует два принципиально разных вида страховки. В первом медицинская помощь на месте оказывается вам бесплатно. Во втором, наиболее распространенном случае вы платите за лечение сами, а расходы компенсируются после возвращения.

4. Невыполнение вами любого из пунктов договора может стать причиной отказа компании от своих обязательств. Обратите внимание на перечень документов, которые необходимо собрать в случае оказания медицинской помощи.

Все под контролем?

С помощью теста, разработанного английским психиатром Р. Персо, проверьте, не слишком ли вы стремитесь все контролировать. Согласны ли вы со следующими утверждениями:

- 1.** Я могу расслабиться, только когда приведу все в порядок.
верно: А, неверно: Б
- 2.** Я прислушиваюсь к советам, даже если у меня другая точка зрения.
верно: Б, неверно: А
- 3.** Если мы отдыхаем с компанией, все делают то, что нравится мне.
верно: А, неверно: Б
- 4.** Я всегда за то, чтобы моя вторая половина почаще встречалась со своими друзьями.
верно: Б, неверно: А

Подведем итоги. Посчитайте только варианты Б.

6 и более: Не исключено, что вы попали под влияние человека, который держит все под контролем. Постарайтесь изучить психологию таких людей, чтобы понять, как вести себя с ними.

4-5: Вы предпочитаете контролировать только определенные сферы, например семейный бюджет или домашний быт.

2-3: Иногда вы настолько подавляете других, что окружающие начинают задаваться вопросом, зачем они с вами связались, но, поскольку вы умеете быть заботливым, они готовы вам это простить. Помните, что, контролируя других, вы сможете добиться успеха, но не любви.

0-1: В попытке добиться своего вы становитесь все более напористы. Окружающие вас люди тратят свое время на то, чтобы делать все именно так, как вам нравится, и в результате перестают жить своей жизнью.



5. Если я не могу найти какую-то вещь, я очень редко обвиняю в этом других.

верно: Б, неверно: А

6. Я чувствую себя неуютно, когда вокруг много людей.

верно: А, неверно: Б

7. Я не пускаюсь во все тяжкие, лишь бы добиться своего.

верно: Б, неверно: А

8. Я легко соглашаюсь с чужой точкой зрения.

верно: Б, неверно: А

Любовь и щенки рождаются слепыми.

—ШВЕДСКАЯ ПОСЛОВИЦА

Пары парам рознь

*Что меняет штамп
в паспорте?*

Состояние депрессии чаще бывает у одиноких или разведенных людей, чем у семейных, утверждает социолог П. Маккенри из Университета штата Огайо, проводивший опрос 5991 человека в возрасте 19–80 лет. Супружеские узы обеспечивают «защитный эффект». Мужчины и женщины, живущие в гражданском браке, страдают депрессией так же часто, как и одинокие.



Почему же совместное проживание не дает тех же преимуществ, что и брачные обеты? Маккенри предполагает, что нерасписанные пары имеют меньше общественной и семейной поддержки, а также взаимных обязательств, гарантирующих семейным парам ощущение благополучия.

—П. А.

Подруги: когда количество не переходит в качество



Ученые из Института социальных исследований при Мичиганском университете выяснили, что женщины, у которых широкий круг общения, меньше довольны своей жизнью, чем те, у кого всего несколько подруг. По-видимому, с возрастом и по мере

возникновения жизненных проблем некоторые контакты становятся для женщины скорее обузой, нежели поддержкой.

Если вы не получаете от друзей необходимой отдачи, подумайте над тем, чтобы свести общение к минимуму. Вежливо отклоняйте приглашения, сократите разговоры по телефону. Если вам не хочется полностью порвать отношения, собирайтесь все вместе раз в год — это позволит вам объединить сразу несколько визитов.

—М. БОУЛЕНД, «Парентинг»

Осторожно, яд!



● **Шоколад** может вызвать у собак сердечную аритмию и судороги, всего 85 г могут стать для собаки смертельной дозой. Другие опасные продукты — лук, дрожжевое тесто и заплесневелые припасы.

● **Некоторые растения** могут вызвать у животного депрессию, судороги и даже смерть. Самые ядовитые — гиацинт, лилия, тюльпан, рододендрон, азалия, олеандр, клещевина (только семена), саговая пальма и тис.

● **Химикаты** — моющие средства, удобрения, крысиный яд и средства для автомобиля — следует всегда держать в недо-

ступном месте. Чайной ложки антифриза достаточно, чтобы убить кошку, смертельная доза для не крупной собаки — меньше столовой ложки.

● **Лекарства** животным следует давать строго по рецепту. Ваши собственные таблетки держите в безопасном месте.

—К. Р. МАКЛОЛИН, «Фэмили серкл»

Маленькие животные — большие хлопоты

Купив домашнего питомца, отнесите его к ветеринару и узнайте, как за ним ухаживать. Вот еще несколько советов.

Грызуны. Поиграв со зверьком, не забудьте вымыть руки с мылом. Чтобы животное было здорово, тщательно убирайте клетку. Морские свинки, кролики и хомяки — идеальные домашние питомцы, но с ними следует вести себя осторожно, чтобы избежать укусов или царапин.



Птицы. Неприрученные птицы, в том числе и попугаи, могут кусаться. Научитесь правильно с ними обращаться.

Рептилии. Большинство из них заражены сальмонеллой, поэтому чаще мойте руки. Не держите рептилий, если в семье есть дети до пяти лет. Раковины, ванны и столы должны быть для животных недоступны.

—М. РЕНКЛ, «Парентинг»

ЭТО ФАКТ

83% владельцев животных покупают своим любимцам подарки.

9% не видят в этом смысла.

—petslife.narod.ru

ридерз

дайджест

Вы знаете то,
ЧТО читает
весь мир!



ридерз
дайджест

Чего только не бывает®

Наша дочь недавно вышла замуж. Когда мы с женой пришли ее навестить, она готовила свой первый обед в честь Дня Благодарения. На кухне размораживалась индейка, накрытая перевернутой сушкой для тарелок.

Я спросил, почему индейка накрыта сушкой. Дочь обернулась к жене и сказала: «Мама, ты же всегда так делала!»

— Да, — ответила жена. — Но у тебя ведь нет кошки!

—А. С. СТОУКЕР, США

ПЕРЕЕХАВ в сельскую местность, я никак не могла привыкнуть к принятой здесь непосредственности в общении. Однажды в универмаге я услышала, как какой-то приезжий спрашивал у местного жителя дорогу.

Полученные инструкции его немало озадачили: «Идите по этой улице и сразу за домом моего брата сверните направо».

—джудит лейзелл, Канада

ОДНА ИЗ МОИХ СЕСТЕР очень любит покушать, но как-то раз она пожаловалась матери на боль в животе.

— Как жаль, — сказала мама, — ведь я сегодня приготовила курочку со специями, как раз такую, как ты любишь.

— Наверное, живот болит из-за того, что я давно ничего не ела, — заявила сестра и села за стол.

—ПАТРИСИЯ МОРЕНО, Мексика

ВПЕРВЫЕ собравшись путешествовать с палатками, мы, видимо, переусердствовали с багажом. Наша соседка, увидев многочисленные коробки, корзины и сумки, привязанные к багажнику, подбежала к машине и воскликнула:

— Ой, как хорошо, что я успела с вами повидаться, пока вы не переехали!

—М. ОЛСТЕД, Канада

УМОЕЙ сестры две дочери — одной из них восемь лет, другой 13. Однажды старшая дочка спросила у матери, как узнать, когда придет время выходить замуж.

— Это просто, — уверенно ответила ее младшая сестра. — Когда тебе понадобится починить раковину, тогда и выходи.

—П. ДЖ. З. МАКВИЛИНГ, Филиппины

МОЙ отец поймал большую акулу-молот и заказал изготовить из нее чучело.

Через несколько недель чучело пойманной отцом акулы красовалось на видном месте у нас в доме. При виде этого экспоната мой дядя

пришел в полный восторг и решил выяснить, действительно ли акулы зубы так остры, как говорят. Оцарапавшись сперва о нижнюю челюсть, он сделал неловкое движение и сильно поранил палец об один из верхних зубов.

Мы помчались в больницу, и, когда врач поинтересовался, каким образом мой дядя поранился, тот ответил, что его укусила акула на бульваре Роллан в Монреале.

Слегка озадаченный, врач наложил ему четыре шва и сделал противостолбнячную прививку.

— ЖИНЕТТ БЛЮ, Канада

Несколько часов подряд мы ехали из Виргинии, и мне казалось, что я веду машину на разумной скорости. Однако вид мигалок в зеркале заднего обзора убедил меня в том, что скорость была слишком большой.

Я отдал полицейскому права и принялся заговаривать ему зубы, а жена пыталась найти свидетельство о регистрации.

— Обычно я скорость не превышаю, — сказал я, беря из рук жены документ и протягивая его стражу порядка. Полицейский пробежал его глазами и вернул мне.

— Сэр, — сердито сказал он, — это не свидетельство о регистрации.

Это была квитанция о штрафе за превышение скорости в Южной Каролине.

— А. АБЕРКРОМБИ, США

Делая покупки в универмаге, я заметила молодую пару с мальчиком в прогулочной коляске. Отец был в полной панковской униформе: ирокез, черные кожаные перчатки, татуировка на руках.

Чуть позже он уже бегал, как безумный, по всему магазину, разыскивая сына. Обнаружив мальчика в дальнем углу, он с облегчением обнял его и принялся учить:

— Не ходи туда, где мама с папой тебя не видят. А то выскочит страшный дядька и заберет тебя с собой.

— ДЕННИА АДЖЕНА, США

Однажды в конце долгой, тяжелой недели я склонила голову мужу на плечо и вздохнула: «Давай куда-нибудь сбежим вдвоем».

— Мы ведь когда-то так и сделали, — ответил он, — и вот что из этого получилось.

— УЭНДИ ДЬЮАР-ХЬЮЗ, Канада

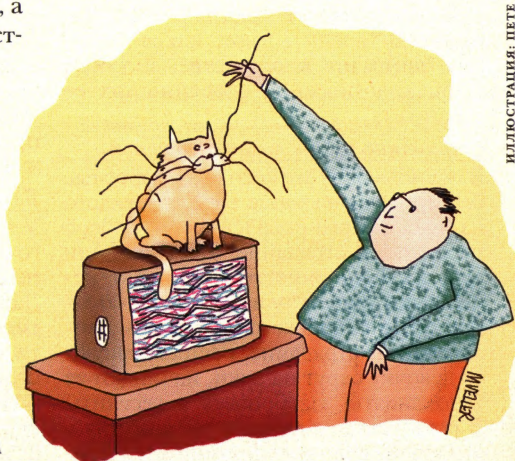


ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ПЕТЕ МОЛЛЕР

НЕГРУСТИН®

: Хорошее настроение
по 1 капсуле 2 раза в день

(Сухой экстракт травы зверобоя)

Природное средство для лечения:

- Мягких и умеренных депрессивных расстройств
- Вегетососудистой дистонии
- Психосоматических расстройств, включая боли в спине
- Тревожных состояний
- Синдрома хронической усталости
- Сезонных депрессий
- Психэмоциональных расстройств при менопаузе

1300 мкг гиперцицина в каждой капсуле обеспечивает высокую эффективность и экономичность лечения.



Галерея здоровья Гексал
Лекарственные препараты из Германии:
качество и сервис по доступным ценам



Рег. уд. П-8-242 №011147/17.06.99

Женщина и депрессия

Статистика — вещь неумолимая: женщины страдают депрессией в два раза чаще мужчин.

Причины следует искать в том, как женщину воспитывают, какое место она занимает в обществе, а также в физиологических особенностях ее организма.

Страдание тоже воспитывается

В зависимости от того, как взрослые реагировали на наше горе, у каждого из нас сформировался свой способ переживать страдание. В отношении девочек большинство родителей используют одну и ту же тактику — они, как это ни покажется странным, поощряют их страдание. Расплакавшуюся девочку берут на руки, начинают ее успокаивать, задабривать и веселить. В результате подобного воспитания у взрослой «девочки» формируется привычка реагировать на жизненные

трудности депрессивными состояниями. Она ждет, что в ответ на свое страдание получит поддержку и помощь со стороны окружающих, но во взрослой жизни не так много людей, желающих ответить этим ожиданиям. Ощущение горя от этого только усиливается, а потому и вероятность депрессивных реакций оказывается у женщин больше.

Безнадежность и несостоятельность

У депрессии много симптомов и много обличий, однако есть и универсальные признаки.

Любой человек, страдающий депрессией, ощущает чувство безнадежности, а сам он воспринимает себя несостоятельным. Женщины от природы более консервативны. В праве на эксперименты им было отказано: это небезопасно для потомства. Общество только усилило в женщине эту черту.

На ней — дети, дом, часто тяжелая работа. Женщине все еще хочется полагаться на мужчин, которые переменчивы и редко дают женщине ощущение защищенности. По этим причинам чувство безнадежности — в каком-то смысле жизненное кредо женщины. Не всякая женщина готова себе в этом признаться, но отрицать чувство — это не значит его не испытывать.

Тонкий женский организм

Каждый врач скажет Вам, что самая тонкая и ранимая система человеческого тела — эндокринная. Она представляет собой сложную иерархию взаимодействий различных гормонов. Ее функция — регуляторная, она управляет работой других органов и систем и связана со всеми ними. Женские гормоны воздействуют на эмоциональное состояние. Женщины знают об этом по тому, как изменяется их настроение во время месячных, беременности и климакса.

В практике врача-психотерапевта часто встречаются и послеродовые депрессии, и депрессии климактерического периода, и депрессии при гинекологических заболеваниях. Если же прибавить к этому и все то, о чем мы говорили выше: психологические особенности женщины, ее социальное положение в обществе и др., то становится совершенно очевидно — каждая женщина должна уметь защищать себя от депрессии.

Конечно, психологическое состояние зависит от того, как мы реагируем на жизненные обстоятельства. Однако депрессия — это не вздорность характера, а состояние нервной системы. Не стоит уповать на силу воли там, где требуется специальная лекарственная

помощь. Именно поэтому так велика роль лекарственных препаратов в лечении депрессии. Разработка новых синтетических антидепрессантов ведется постоянно, но большинство из них имеет побочные действия. Вот почему актуальность безопасных растительных антидепрессантов год от года только возрастает.

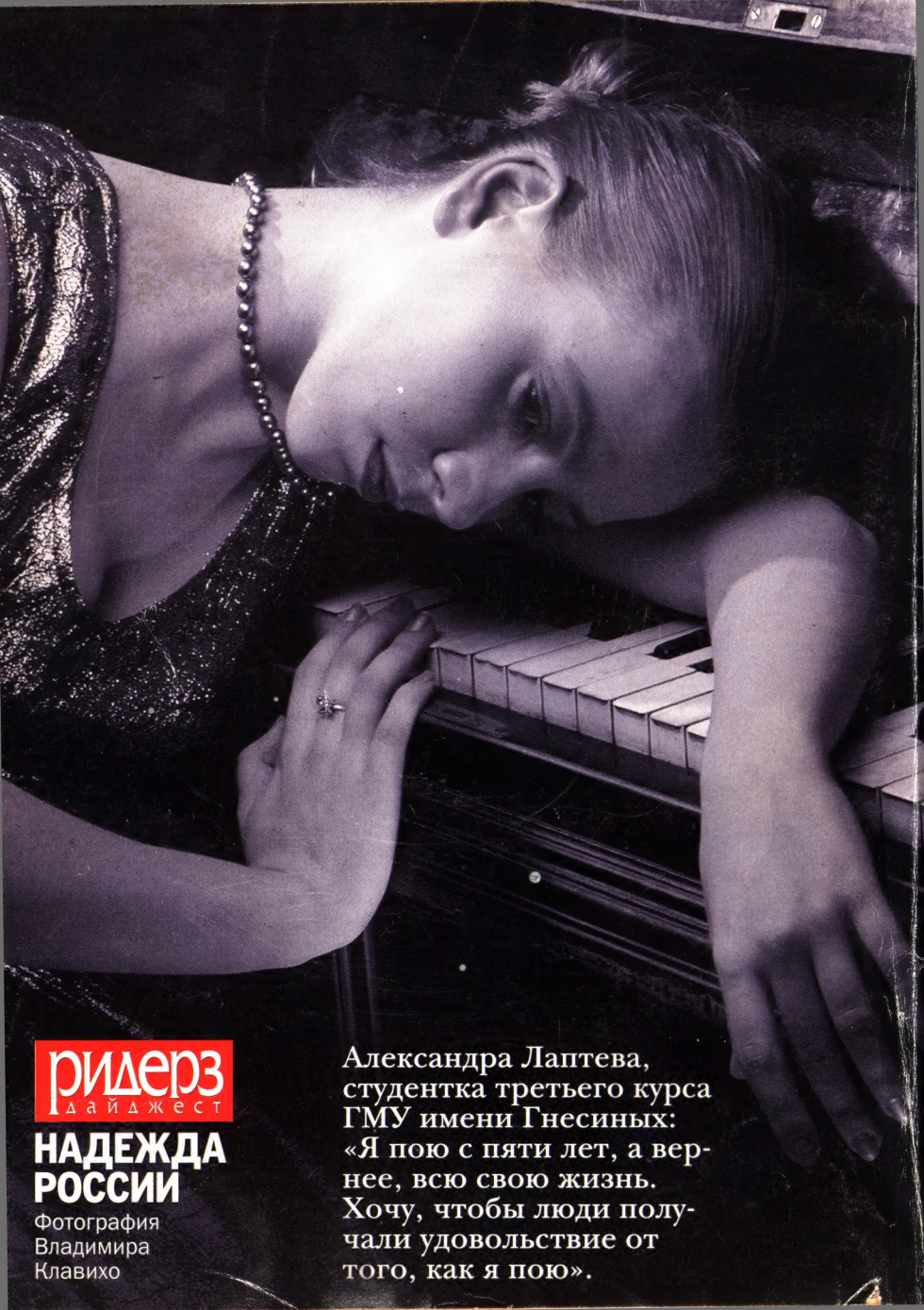
Наиболее мощным лекарством из этой группы является **НЕГРУСТИН** — специальный экстракт зверобоя, разработанный по новейшей технологии. В нем содержится именно те вещества зверобоя и именно в том количестве, которое необходимо для борьбы с депрессией. Достоинством **НЕГРУСТИНА** является его комплексный терапевтический эффект. Препарат эффективно и мягко воздействует на все ключевые звенья депрессии: снижает тревогу и чувство внутреннего напряжения, улучшает настроение и восстанавливает работу вегетативной нервной системы, отвечающей за состояние всех органов и функций нашего организма.

Конечно, можно оставить себя без помощи, ведь мы совсем не привыкли заботиться о своем психологическом состоянии. Но если мы не будем себе помогать, то вряд ли сможем улучшить собственную жизнь. Качество жизни определяется не внешними обстоятельствами, а тем, как мы эту жизнь ощущаем.

Избавление от депрессии является жизненно важной задачей, ведь без хорошего настроения жизнь не наладится.

Подготовлено заведующим
Санкт-Петербургским Городским психотерапев-
тическим центром Курпатовым А. В.

Представительство Гексал АГ в РФ:
121170, Москва, ул. Кульнева, д. 3
Тел.: (095) 787-85-88; E-mail: hexal@hexal.ru



ридерз
дайджест

НАДЕЖДА РОССИИ

Фотография
Владимира
Клавихо

Александра Лаптева,
студентка третьего курса
ГМУ имени Гнесиных:
«Я пою с пяти лет, а вер-
нее, всю свою жизнь.
Хочу, чтобы люди полу-
чали удовольствие от
того, как я пою».